



Training für Kommunikation und Soziale Kompetenz

Im Zentrum für Psychosomatik Zürich City

Im Training für Kommunikation und Soziale Kompetenz lernen die TeilnehmerInnen in verschiedenen sozialen Situationen selbstsicher, situationsangemessen und zielorientiert aufzutreten. Des Weiteren wird vermittelt, wie Kommunikation funktioniert und positive Kommunikationsmuster erlernt werden können. Die TeilnehmerInnen lernen ihre eigenen Interaktionsmuster mit Mitmenschen kennen und können somit das Bewusstsein erweitern, wie sie diese Wirkung in eine gewünschte Richtung verändern können. Diverse Ansätze bezüglich Kommunikation werden den TeilnehmerInnen theoretisch erläutert, aktuelle konkrete Situationen gemeinsam besprochen und in Rollenspielen entsprechend trainiert. Dabei profitieren die TeilnehmerInnen in besonderer Weise von der Unterstützung und den Rückmeldungen innerhalb der Gruppe. Das Training findet in einer geschlossenen Gruppe mit max. 8 – 10 Personen statt.

Inhalte des Trainings für Kommunikation und Soziale Kompetenz:

- Wie funktioniert Kommunikation und wie kann ich sie optimieren?
- Wie spielen Selbstwert und Kommunikation zusammen?
- Welche Wirkung habe ich auf andere und wie kann ich diese Wirkung verändern?
- Wie schaffe ich es, berechnete Forderungen zu stellen und durchzusetzen?
- Wie kann ich meine Gefühle und Bedürfnisse in Beziehungen angemessen äussern?
- Wie kann ich aktiv zuhören und potenzielle Missverständnisse vermeiden/auffangen?
- Wie gelingt es mir, soziale Kontakte aufzunehmen und aufrecht zu erhalten?

Das Training für Kommunikation und Soziale Kompetenz eignet sich für Personen, welche Interesse an Kommunikation und der möglichen Verbesserung ihrer Interaktionsmuster haben, was zu einer Reduktion der psychischen Belastung und/oder interpersonellen Schwierigkeiten führen kann.

ORGANISATORISCHES

8 Kurseinheiten à 90 Minuten (inkl. Pause).

Die Kosten werden abzüglich Selbstbehaltes, in der Regel durch die Krankenkasse übernommen.

ZEIT

Donnerstag, 13.00 – 14.30 Uhr

ORT

Zentrum für Psychosomatik
Selnastrasse 6
8001 Zürich

LEITUNG

Dipl. Psych. C. Camenisch
Eidg. anerkannte
Psychotherapeutin FSP

WEITERE AUSKÜNFTE & ANMELDUNG

Sekretariat Zentrum für Psychosomatik
+41 44 716 38 38
zentrum@sanatorium-kilchberg.ch