

Praxis für Ergo- und Arbeitstherapie

Soziales Kompetenztraining

(Nach Hinsch und Pfingsten)

Soziale Kompetenz bedeutet, seine Rechte durchzusetzen, soziale Kontakte zu knüpfen und die Beziehungen zu seinen Mitmenschen positiv zu gestalten. Für viele Menschen kann das eine große Herausforderung darstellen. Aber: Soziale Kompetenzen kann man lernen!

Allgemeine Informationen:

- Das Training findet 1x wöchentlich an einem festen Termin statt
- Feste Gruppe mit max. 8 Teilnehmer*innen
- Die Abrechnung erfolgt über eine Verordnung für Ergotherapie durch die/den behandelnde/n Ärztin/Arzt
- Möglichkeit einer Zuzahlungsbefreiung durch die Krankenkasse

In 4 Modulen lernen Sie,

- ... Ihre Rechte durchzusetzen.
- ... um Sympathie zu werben.
- ... soziale Beziehungen zu gestalten.
- ... über Ihre Krankheit zu sprechen.

Für jedes Modul planen wir acht bis zehn Wochen ein. Der Einstieg ist immer zu Beginn eines Moduls möglich. Zuvor findet ein persönliches Erstgespräch statt.

Das trainieren wir:

- Berechtigte Forderungen und Interessen kompetent durchsetzen
- Smalltalk führen, Kontakte knüpfen etc.
- Eigene Wünsche und Bedürfnisse in persönlichen Beziehungen angemessen vertreten
- Über die eigene Erkrankung sprechen

So trainieren wir:

- Nach Bedarf mit einem Entspannungstraining zu Beginn der Stunde
- Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema durch theoretische Inhalte, Reflektion und Gruppenarbeiten
- Mit Rollenspiel-Situationen aus dem persönlichen Alltag
- Mit Videofeedback

Kontakt

Praxis für Ergo- und Arbeitstherapie

Buurredder 28-32, 22419 Hamburg

Telefon: 040 537 59 66

Ansprechpartnerinnen

Julia Kruse (Ergotherapeutin)

Anke Joeres (Ergotherapeutin)

Ein Angebot der gemeinnützigen auxiliär GmbH der Stiftung Freundeskreis