

Gruppentraining Soziale Kompetenzen (GSK)

Ambulante Gruppentherapie für Menschen mit Schwierigkeiten und Unsicherheiten im sozialen Kontakt. Wir trainieren gemeinsam Ihre sozialen Fertigkeiten.



**Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel**

Wilhelm Klein-Strasse 27
4002 Basel

Telefon +41 61 325 51 11
info@upk.ch
www.upk.ch

In der Gruppe soziale Kompetenzen üben

Sozial kompetentes Verhalten erleichtert den Umgang mit anderen Menschen und hilft uns, unser Leben erfolgreich zu gestalten. Zur sozialen Kompetenz zählt man die Fähigkeit, Gespräche mit anderen beginnen und beenden zu können, konstruktive Kritik äussern und «Nein» sagen, aber auch eigene Wünsche und Gefühle mitteilen zu können.

Mangel an sozialen Kompetenzen

Ein Mangel an sozialen Kompetenzen behindert die Kommunikation und schränkt die damit verbundenen Möglichkeiten im beruflichen und im privaten Alltag ein. Menschen mit geringen sozialen Fertigkeiten fühlen sich unter anderen Menschen oft überfordert und unwohl, sie sind belastet und haben oft ein niedriges Selbstwertgefühl. Isolation und Depressivität können eine mögliche Folge sein.

Soziale Kompetenzen üben

Sozial kompetente Verhaltensweisen kann man einüben. Wir bieten eine kognitiv-verhaltenstherapeutische Gruppentherapie an, in der wir sozial kompetentes Verhalten in Übungen und Rollenspielen erlernen. Wir richten uns dabei nach dem Ansatz der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT).

Für wen ist die Gruppe geeignet?

Wenn Sie unter Schwierigkeiten in sozialen Alltagssituationen leiden und daran interessiert sind, neue Fertigkeiten zu erlernen, die Ihnen im Umgang mit anderen Menschen helfen und das soziale Interagieren erleichtern.

In einem Vorgespräch finden wir gemeinsam heraus, ob das Gruppentraining Ihrem Anliegen entspricht.

Anmeldung & Kontakt
Sekretariat
Verhaltenstherapie-Ambulanz
Wilhelm Klein-Strasse 27
4012 Basel
Telefon 061 325 56 70
Email vta@upk.ch



Wie ist das Programm aufgebaut?

- › Das Gruppentraining besteht aus insgesamt zehn Sitzungen, die wöchentlich stattfinden.
- › In den ersten drei Sitzungen werden theoretische Inhalte zu sozialen Schwierigkeiten, Ängsten und Unsicherheiten, deren Entstehung und Bewältigung vermittelt.
- › In den folgenden sieben Sitzungen erhalten Sie die Gelegenheit, nach Ihren individuellen Bedürfnissen in praktischen Übungen und Rollenspielen sozial kompetentes Verhalten einzuüben.

Wann und wo findet die Gruppe statt?

Die Gruppe findet mehrmals im Jahr statt. Jeweils zehn Termine jeden Mittwoch von 17.00 bis ca. 18.30 Uhr in der Verhaltenstherapie-Ambulanz der UPK Basel.



Anmeldung & Auskunft

Auskunft zum Beginn der nächsten Gruppentherapie erhalten Sie beim Sekretariat der Verhaltenstherapie-Ambulanz der UPK Basel, Kontakt auf der Rückseite. Für die Teilnahme sind eine Anmeldung und ein persönliches Vorgespräch notwendig.

Kosten

Das Angebot gilt als ambulante Behandlungsleistung und wird zu Lasten der Grundversicherung abgerechnet.