

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

GRUPPENTRAINING SOZIALER KOMPETENZEN für Jugendliche



9 Trainingseinheiten für Jugendliche, die lernen wollen, sich selbstsicher zu verhalten

Für wen ist das Training geeignet?

Das Training richtet sich an Jugendliche, die lernen wollen, sich selbstsicher zu verhalten. Unterstützend wirkt das Training in Situationen, in denen es darum geht, sein Recht einzufordern, anderen eigene Wünsche und Bedürfnisse angemessen mitzuteilen oder auf andere freundlich zuzugehen, um sie beispielsweise um einen Gefallen zu bitten.

Was wird in den Trainingssitzungen gelernt?

Wir gehen davon aus, dass sozial kompetentes Verhalten gelernt werden kann, so wie anderes Verhalten auch (z.B. Velofahren, Schwimmen). Aus diesem Grund steht das Ausprobieren und Üben im Vordergrund. Dies geschieht während dem Training mit Rollenspielen und Videofeedback. Der Transfer in den Alltag erfolgt in Form von Hausaufgaben.

Wieviele Teilnehmer hat ein Training und wie oft trifft man sich?

Am Training nehmen 6 bis max. 9 Jugendliche im Alter von 14 – 18 Jahren teil.

Das Training besteht aus insgesamt 9 Sitzungen à 90 Minuten, wobei 8 Sitzungen in wöchentlichen Abständen (ausser während der Ferien) erfolgen und 1 Booster-Sitzung einige Wochen nach Ablauf des Trainings stattfindet.

Wer leitet das Training?

Angeleitet wird das Training von ausgebildeten Fachpersonen unseres Dienstes.

Lic. phil. Sandra Koenig Heuer, Leitende Psychologin

Lic. phil. Simona Palla, Psychologin

Tag/Zeit: Montag, 16.00 – 17.30 Uhr

Ort: KJPP
Neumünsterallee 3
8032 Zürich
Dachraum

Anmeldungen/Rückfragen an:

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, KJPP
Ambulatorium Zürich
Neumünsteralle 3
8032 Zürich

Sandra Koenig Heuer, Leitende Psychologin
Simona Palla, Psychologin
sandra.koenigheuer@puk.zh.ch
simona.palla@puk.zh.ch
+41 (0)43 499 26 26

Start des nächsten Trainings:

Anmeldung:

Name: _____

Vornamen: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

Email: _____