

Wie sag ich´s meinem Gegenüber

Sozial kompetent - macht das Miteinander leichter

Immer wenn wir mit unserer Umwelt in Kontakt treten, ist unsere soziale Kompetenz gefordert. Bei unserer Arbeit in sozialen Tätigkeitsfeldern sind wir auf verschiedenen Ebenen gefordert. Sei es im Mitarbeitergespräch, im Elterngespräch oder im Umgang mit uns anvertrauten Personen.

Das Training der sozialen Kompetenz zielt darauf ab, diese Verläufe positiv zu beeinflussen.

Inhalt:

- Vorstellung des kognitiven-verhaltenstherapeutischen Erklärungsmodells menschlichen Verhaltens
- Unterscheidung von selbstsicheren und aggressivem Verhalten
- Die Bedeutung von Selbstverbalisationen für die eigene Befindlichkeit und das eigene Verhalten
- Wichtigkeit der langfristigen gegenüber der kurzfristigen Konsequenzen menschlichen Handelns
- Anhand der Differenzierung dreier Situationstypen
- Recht durchsetzen, selbstsicheres Verhalten in Beziehungen, um Sympathie werben
- Vermittlung von kognitiven, emotionalen und motorischen Verhaltensweisen, die zu einer Verbesserung der Handlungskompetenz führen

Konkrete Situationen werden mit Videofeedback durchgespielt, um so das neue Verhalten lernen und festigen zu können.

Referent/in:	Jeannett Matheja
Termin/e:	24. + 25.05.2012
Zeit/en:	1. Tag: 09.00 - 16.00 Uhr 2. Tag: 09.00 - 14.00 Uhr
Kosten:	120,00 €
Max. TN-Zahl:	6 TeilnehmerInnen