



Selbstsicherheit und soziale Kompetenz

Soziale Situationen selbstsicher meistern

Wir alle leben in einem Gebilde mit sozialen Beziehungen. Diese Beziehungen prägen unsere Einstellungen, unser Verhalten und letztendlich unsere gesamte Persönlichkeit. Insbesondere im Berufsleben gilt es, mit Kollegen und Vorgesetzten gut zurecht zu kommen. Die meisten Menschen haben in bestimmten sozialen Situationen Schwierigkeiten. Die einen schaffen es nicht, ihre eigenen Interessen durchzusetzen, anderen bereitet es Mühe, neue Kontakte herzustellen. Das soziale Kompetenztraining hilft Ihnen dabei, Ihr eigenes Verhalten in sozialen Situationen zu analysieren und durch Übungen zu verbessern. So können Sie mehr Selbstsicherheit erlangen - damit steigt auch sie Selbstzufriedenheit.

Ihr Nutzen

- Sie haben die Möglichkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und Ihre Kommunikationskompetenzen zu trainieren
- Sie lernen eigene Bedürfnisse zu erkennen und diese mitzuteilen
- Sie wissen, wie Sie um Sympathien werben können
- Sie analysieren und unterscheiden verschiedene soziale Situationen
- Sie lernen Angst vor Kritik abzubauen und sich für ihre Rechte einzusetzen

Inhalte

- Ansatzpunkte für Veränderung in Einstellungen/Motive und im eigenen Verhalten
- Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen und Verhalten
- Verhaltenserprobung im Rollenspiel für verschiedene Situationstypen

Methoden

Vortrag, Gespräche, Übungen, Rollenspiel, Übungsmaterial für zuhause

Zielgruppe

Alle Ingeus-Teilnehmer

Zeit

Siehe Monatsplan

Mitbringen

Kursunterlagen

Anmeldung

über Ihren Berater