

Gruppenangebote im Rahmen der Soziotherapie der Träger gGmbH

Als gemeinnützige Organisation bieten wir Ihnen differenzierte Angebote im Rahmen der soziotherapeutischen Behandlung an.

Zur Erarbeitung von Bewältigungsstrategien bezüglich des Umgangs mit Konflikten, Krankheit und Alltagsthemen bieten wir verschiedene Gruppen an. Diese Gruppenangebote wenden sich an Menschen mit unterschiedlichen psychiatrischen Krankheitsbildern. Wenden Sie sich gern an uns. In einem Vorgespräch werden wir mit ihnen klären, welche Gruppe für Sie passend ist.

Folgende Gruppen finden im Rahmen der Soziotherapie statt, für die Sie eine Verordnung von ihrem behandelnden Arzt benötigen.

- **Skillsgruppe**
- **Gesprächsgruppe**
- **Achtsamkeitsgruppe**
- **Soziales Kompetenztraining (SKT)**
- **Psychoedukation bei Abhängigkeitserkrankungen**
- **Entwicklung von Selbstwirksamkeit**

**Für Rückfragen stehen Ihnen die Soziotherapeutinnen
Frau Fischer, Frau Gmys und Frau Rutsch
gern unter 030 280 360 221 oder
per E-Mail: soziotherapie@traeger-berlin.de zur Verfügung.**

SKT-Gruppenangebot im Rahmen der Soziotherapie der Träger gGmbH

Es passiert Ihnen immer wieder, dass sie sich im Kontakt mit anderen nicht so verhalten wie sie es sich eigentlich wünschen?

Sie möchten gerne

- Nein sagen können
- Auf Kritik reagieren
- Änderungen bei störendem Verhalten verlangen
- Widerspruch äußern
- Sich entschuldigen
- Schwächen eingestehen
- Komplimente akzeptieren und machen
- Auf Kontaktangebote reagieren
- Gespräche beginnen, aufrechterhalten und beenden
- Kontakte herstellen
- Um einen Gefallen bitten
- Gefühle offen zeigen

Im Gruppentraining **soziale Kompetenzen** können Sie in geschützter Atmosphäre spielerisch Situationen erproben, sich mit Anderen austauschen, neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten kennenlernen. Das Training kann Ihnen helfen, Fähigkeiten zu entwickeln, mit deren Hilfe sie in verschiedenen Situationen ihre Anliegen besser verwirklichen können.

Für Rückfragen steht Ihnen die Soziotherapeutin
Frau Gmys
gern unter 0163 496 03 82 oder
per E-Mail: soziotherapie@traeger-berlin.de zur Verfügung.

Selbstwirksamkeits - Gruppenangebot im Rahmen der Soziotherapie der Träger gGmbH

Was ist **Selbstwirksamkeit**?

- Ziel ist es, eine Erwartung herzustellen, die dazu führt, eigene Ziele zu erreichen. Durch das Erreichen von Zielen, wächst das Gefühl der Selbstwirksamkeit.
- Selbstwirksamkeit ist eng mit dem Wunsch verbunden, das eigene Leben und die Umwelt aktiv beeinflussen zu können.
- Menschen mit höherer Selbstwirksamkeit setzen sich anspruchsvollere Ziele und sind davon überzeugt, diese auch erreichen zu können.
- Menschen mit höherer Selbstwirksamkeit sind motivierter, in Anstrengungen zu investieren und Hindernissen mit mehr Ausdauer zu begegnen.
- Rückschläge werden weniger als Scheitern, sondern als Lernmöglichkeiten angesehen, die zur Weiterentwicklung dienen.
- Sich mit anderen zu identifizieren, die ähnliche Stärken besitzen, kann die eigene Selbstwirksamkeit stärken. Unterstützung in einer sozialen Gruppe kann das Selbstbild positiv beeinflussen.

Die Gruppe findet jeden Dienstag von 14 – 15.00 statt.

Anmeldung bitte vorher bei Frau Rutsch unter der Telefonnummer 017689914807 oder Mailadresse: b.rutsch@traeger-berlin.de

Die Gruppe findet im Rahmen der Soziotherapie statt. Voraussetzungen für die Teilnahme an soziotherapeutischen Behandlungen bitte im Vorfeld mit Frau Rutsch klären.

**Für Rückfragen steht Ihnen die Soziotherapeutin
Frau Rutsch
gern unter 0176 899 148 07 oder
per E-Mail: b.rutsch@traeger-berlin.de zur Verfügung.**



Entspannungs- Gruppenangebot im Rahmen der Soziotherapie der Träger gGmbH

Was passiert eigentlich im Körper, wenn wir uns gestresst fühlen?

Wie gehen wir am besten mit Stress um?

Wann ist Stress gut und wann wird er zum Problem?

Welchen Einfluss hat Stress auf unsere Gesundheit?

Was ist Resilienz?

Warum ist Stress ansteckend?

Wie sieht eine gesunde Stressbewältigung aus?

Wir üben in einer Gruppe Entspannungstechniken (Achtsamkeitsübungen, Progressive Muskelrelaxation, Qi Gong, innerer sicherer Ort).

Zeiten: wöchentlich Mittwoch von 12-13 Uhr

**Für Rückfragen steht Ihnen die Soziotherapeutin
Frau Rutsch
gern unter 0176 899 148 07 oder
per E-Mail: b.rutsch@traeger-berlin.de zur Verfügung.**