



## KONTAKT

Denise Eisler, BA MA  
0670 558 1986  
office@psychotherapie-eisler.at

Carmen Hübl  
0676 534 7611  
huebl.carmen@gmx.at



## ORGANISATORINNEN UND VERANTWORTLICHE

Denise Eisler, BA,MA, ist  
Psychotherapeutin in Ausbildung  
unter Supervision, Pädagogin und  
Yogalehrerin

Carmen Hübl ist Psychotherapeutin in  
Ausbildung unter Supervision und  
Sonderpädagogin

---

Mehr Information:  
[www.psychotherapie-eisler.at](http://www.psychotherapie-eisler.at)  
oder  
[www.psychotherapie-hauptplatz.at](http://www.psychotherapie-hauptplatz.at)



# SOZIALE KOMPETENZ GRUPPE



Start im Frühjahr 2024

## KOSTEN UND ABLAUF

10 Einheiten (je 100min) und ein  
Vorgespräch mit den Erziehungs-  
berechtigten kosten insgesamt 500€.

Die Termine mit den Jugendlichen  
finden voraussichtlich ab März 2024  
samstags statt.

Gruppengröße: 8 Personen

Veranstaltungsort: Hauptplatz 16, 2700  
Wiener Neustadt

## SOZIALE KOMPETENZ WAS IST DAS?

Sozial kompetent Handeln heißt es zu  
schaffen einen akzeptablen  
Kompromiss zwischen sozialer  
Anpassung und dem Durchsetzen  
eigener Bedürfnisse zu verwirklichen.

## WOFÜR?

- Soziale Ängste Überwinden
- In sozialen Situationen (z.B. Schule)  
selbstsicher auftreten können
- Für seine Bedürfnisse eintreten  
können
- Gefühle erkennen und benennen  
können

## INHALTE

- Wissen über soziale Kompetenz &  
Emotionsregulation
- (Rollen-)spiele
- Austausch / Reflexion
- Ausprobieren

## ZIELGRUPPE

Jugendliche im letzten  
Pflichtschuljahr, die folgende  
Fragen mitbringen:  
Wie knüpfe ich Kontakte?  
Wie gehe ich mit meiner  
Schüchternheit um?  
Wie kann ich mich abgrenzen /  
nein-sagen?  
Wie gehe ich mit starken Gefühlen  
um?  
Welche Skills brauche ich im  
Berufsleben?

