



## **Selbstsicherheit und soziale Kompetenz: Das Trainingsprogramm mit Basis- und Aufbauübungen (mit DVD) (Leben lernen)**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Selbstsicherheit und soziale Kompetenz: Das Trainingsprogramm mit Basis- und Aufbauübungen (mit DVD) (Leben lernen)

*Erika Güroff*

**Selbstsicherheit und soziale Kompetenz: Das Trainingsprogramm mit Basis- und Aufbauübungen (mit DVD) (Leben lernen)** Erika Güroff

 [Download Selbstsicherheit und soziale Kompetenz: Das Traini ...pdf](#)

 [Online lesen Selbstsicherheit und soziale Kompetenz: Das Trai ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Selbstsicherheit und soziale Kompetenz: Das Trainingsprogramm mit Basis- und Aufbauübungen (mit DVD) (Leben lernen) Erika Güroff**

---

208 Seiten

Pressestimmen

"Erika Güroffs Trainingsprogramm schließt eine Marktlücke. Mir als Therapeuten stehen eine Fülle von Anregungen und differenziert aufbereiteter Übungen zur Auswahl, die ich bei ganz unterschiedlichen Klienten und Fragestellungen einsetzen kann. Die Autorin verbindet ihren verhaltenstherapeutischen Erfahrungsschatz aus vielen Jahren Therapie und Supervision elegant mit achtsamkeitsbasierten Interventionen und zeigt, dass Soziale Kompetenz noch viel mehr bedeutet: Nämlich einen positiven, optimistischen und achtsamen Umgang mit sich selbst und mit anderen Menschen zu üben."

Matthias Seuling, Psychologischer Psychotherapeut Werbetext

Schritt für Schritt zu sozialer Kompetenz Kurzbeschreibung

Soziale Kompetenz ist erlernbar. Das für Therapeuten und Klienten als gemeinsamer Leitfaden konzipierte Trainingsprogramm führt Schritt für Schritt durch alle wichtigen sozialen Situationen. Die beiliegende DVD vertieft den Lernprozess mit anschaulichen Übungsszenen.

Das Training sozialer Kompetenzen gehört zum Kernbereich des verhaltenstherapeutischen Repertoires. Viele psychische Störungen bessern sich, wenn an Selbstwertproblemen und sozialen Ängsten aktiv gearbeitet wird. Bewusst sucht der Klient angstbesetzte zwischenmenschliche Situationen auf, die er Schritt für Schritt einübt. Das Therapiemanual dient TherapeutInnen und KlientInnen als gemeinsamer Leitfaden für ein systematisches, aufeinander aufbauendes Vorgehen, dessen positive therapeutische Effekte wissenschaftlich erwiesen sind. Viele Übungsszenen sind auf der beiliegenden DVD modellhaft dargestellt. Die theoretischen Grundlagen des Sozialen Kompetenztrainings werden ebenso dargestellt wie die Rolle moderner Therapieansätze, etwa des Achtsamkeitsprinzips.

- Das Training kann im Rahmen einer durch die Krankenkasse genehmigten Langzeittherapie passgenau durchgeführt werden.
- Für Gruppen- und Einzeltherapie geeignet
- Ein Standardthema der Verhaltenstherapie in zeitgemäßer Umsetzung

Dieses Buch richtet sich an:

- VerhaltenstherapeutInnen
- KlientInnen mit Selbstwertproblemen

Download and Read Online Selbstsicherheit und soziale Kompetenz: Das Trainingsprogramm mit Basis- und Aufbauübungen (mit DVD) (Leben lernen) Erika Güroff #R8SEFA2OT74

Lesen Sie Selbstsicherheit und soziale Kompetenz: Das Trainingsprogramm mit Basis- und Aufbauübungen (mit DVD) (Leben lernen) von Erika Güroff für online ebook  
Selbstsicherheit und soziale Kompetenz: Das Trainingsprogramm mit Basis- und Aufbauübungen (mit DVD) (Leben lernen) von Erika Güroff  
Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen  
Selbstsicherheit und soziale Kompetenz: Das Trainingsprogramm mit Basis- und Aufbauübungen (mit DVD) (Leben lernen) von Erika Güroff  
Bücher online zu lesen. Online  
Selbstsicherheit und soziale Kompetenz: Das Trainingsprogramm mit Basis- und Aufbauübungen (mit DVD) (Leben lernen) von Erika Güroff ebook PDF herunterladen  
Selbstsicherheit und soziale Kompetenz: Das Trainingsprogramm mit Basis- und Aufbauübungen (mit DVD) (Leben lernen) von Erika Güroff Doc  
Selbstsicherheit und soziale Kompetenz: Das Trainingsprogramm mit Basis- und Aufbauübungen (mit DVD) (Leben lernen) von Erika Güroff  
Mobipocket  
Selbstsicherheit und soziale Kompetenz: Das Trainingsprogramm mit Basis- und Aufbauübungen (mit DVD) (Leben lernen) von Erika Güroff EPub