

SEMINAR

Mehr Selbstsicherheit im Alltag

Souverän auftreten & klar kommunizieren – für Menschen mit und ohne Hörbeeinträchtigung

Soziales Kompetenztraining nach Hinsch & Pfingsten

Wie kann ich meine Meinung klar vertreten, Grenzen setzen oder schwierige Gespräche sicher führen? Wie spreche ich Konflikte an und trete auch in ungewohnten Situationen selbstbewusster auf?

In diesem Seminar werden Fähigkeiten für klare Kommunikation, selbstsicheres Auftreten und den sicheren Umgang mit herausfordernden sozialen Situationen gezielt gestärkt. Verständliche Grundlagen werden mit praktischen Übungen verbunden. Dabei wird auch betrachtet, wie Gedanken, Gefühle und Verhalten zusammenwirken.

Praktisch üben und Sicherheit gewinnen

Praktische Übungen und Rollenspiele mit Videofeedback ermöglichen es, neue Verhaltensweisen direkt auszuprobieren und mehr Sicherheit für den Alltag zu gewinnen.

Typische Trainingssituationen

- **Eigene Rechte vertreten:** Nein sagen und Grenzen setzen
- **Beziehungen gestalten:** Konflikte ansprechen und Wünsche äußern
- **Kontakte gestalten:** auf andere zugehen und Gespräche beginnen

Hörbeeinträchtigung

Das Training berücksichtigt zusätzlich typische Situationen, die für Menschen mit Hörbeeinträchtigung herausfordernd sein können. Dabei fließen eigene Erfahrungen mit Hörschädigung sowie der Austausch mit anderen Betroffenen ein.

Die Kommunikation erfolgt in Lautsprache. Eigene Hörtechnik sowie Apps zur Live-Untertitelung können selbstverständlich genutzt werden.

ORGANISATORISCHES

TERMIN 29.–31. Januar 2027 jeweils von 10.00 -17.00 Uhr inkl. Pausen	ORT Räume für mehr... Oedenberger Straße 65 · Eingang B 90491 Nürnberg	TEILNEHMENDE mindestens 4, maximal 6 Personen
KOSTEN 485 €	ANMELDUNG über: www.sydow-hahne.de Mail: ergotherapie@sydow-hahne.de	ZAHLUNG nach erfolgter Anmeldung

Stornierung

Bei einer Absage bis einschließlich 28.12.2026 wird die bereits gezahlte Teilnahmegebühr vollständig zurückerstattet. Bei einer späteren Absage werden 50 % der Teilnahmegebühr erstattet. Kann der freiwerdende Platz über eine Warteliste oder durch eine Ersatzperson neu vergeben werden, erfolgt auch bei einer späteren Absage eine vollständige Rückerstattung.