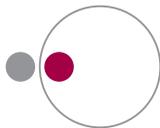




### **Anmeldung**

bis 03.12.2018 an  
gustedt@ruf-und-rat.de

Die Anmeldung ist erst wirksam  
mit der Zahlung von € 60,- auf  
unser Konto mit der IBAN  
DE43 7509 0300 0006 4998 05



## **RUF UND RAT**

Rupert-Mayer-Haus  
Hospitalstraße 26  
70174 Stuttgart  
Tel 07 11 226 20 55  
beratungszentrum@ruf-und-rat.de

[www.ruf-und-rat.de](http://www.ruf-und-rat.de)

## **SOZIALE KOMPETENZ**

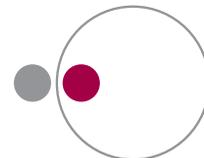
**Rüstzeug für das alltägliche  
Miteinander**

### **Workshop**

**Samstag, 02.02.2019 und 09.02.2019  
jeweils 13:00 - 17:00 Uhr**

## **PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE**

Diözese Rottenburg-Stuttgart



**RUF UND RAT**

## Soziale Kompetenz – Rüstzeug für das alltägliche Miteinander

Wir stehen jeden Tag vor vielfältigen Herausforderungen, die den zwischenmenschlichen Kontakt betreffen.

Wir sind privat und auch beruflich immer wieder Situationen ausgesetzt, in denen wir unsicher sind, wie wir uns angemessen verhalten sollen.

- Wie gelingt es, eigene Rechte und Interessen zu vertreten und eigene Wünsche und Bedürfnisse zu äußern?
- Wie gelingt es, Forderungen und Kritik zu äußern, ohne die Beziehung zu beschädigen?
- Wie gelingt es, Dank zu äußern und Komplimente zu machen?
- Wie gelingt es, Kontakt mit anderen Menschen herzustellen?

Das Ziel dieses Workshops ist, unsere Fähigkeiten zu stärken, um mit anderen Menschen souverän, einfühlsam, fair und konstruktiv umzugehen.

In einem geschützten Rahmen werden wir gemeinsam „sozial-kompetentes“ Verhalten kennenlernen und einüben, damit es zukünftig im Alltag gelebt werden kann.



**Samstag, 02.02.2019 + Samstag, 09.02.2019,**  
jeweils von 13:00 - 17:00 Uhr

Ruf und Rat, Psychologische Beratungsstelle  
Rupert-Mayer-Haus, Hospitalstr. 26,  
70174 Stuttgart

**Karin Gustedt,**  
Dipl.-Psychologin, systemische Familien-  
therapeutin

Kosten € 60,-