

... gewachsen sein!
Gruppentraining für Jugendliche
und junge Erwachsene



Für wen eignet sich das Gruppenangebot

- Du bist zwischen 16 und 21 Jahre alt?
- Du wünschst Dir Unterstützung beim Lösen Deiner Probleme?
- Du möchtest Dich selbst besser verstehen?
- Du hast manchmal das Gefühl, es wird alles zu viel?
- Du willst Dich orientieren, welche Hilfen es für junge Menschen gibt?

Dann bist Du bei diesem Gruppenangebot genau richtig!

Wir wollen Dir helfen, in dieser besonderen Lebensphase handlungsfähig zu bleiben, um zuversichtlich in die Zukunft zu blicken.

Ihr werdet darin gestärkt, eigene Fähigkeiten zu nutzen, sowie bei Bedarf aktiv Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Zudem kannst Du Dich mit anderen jungen Menschen austauschen, die ähnliche Themen beschäftigen.

Inhalte des Gruppentrainings:

- Kennenlernen
- Umgang mit Stress und Erwerb von Strategien
- Bedürfnisse – erkennen, verstehen, benennen
- Emotionen und Gefühle – wahrnehmen, verstehen, akzeptieren, beschreiben
- Verhalten verstehen
- Ressourcen erkennen und abrufen
- Konfliktlösungen erproben Teil 1
- Konfliktlösungen erproben Teil 2
- Rechte und Möglichkeiten zur Teilhabe am Hilfeprozess
- Zukunftsperspektive und Abschluss

Ablauf des Gruppentrainings:

Die Gruppe findet wöchentlich an zehn Abenden von 17:00 – 18:30 Uhr statt.

Eine Verbindliche Teilnahme ist erwünscht.

Kosten:

Das Angebot ist kostenfrei.

Gruppenleitung:

Die Gruppe wird von einer Fachkraft mit psychotherapeutischer Weiterbildung geleitet.

Information und Anmeldung:

Psychologische Beratungsstelle für Familie und Jugend
Am Obertor 29
72622 Nürtingen
Telefon: 0711 3902-42828
E-Mail: psychoNT@LRA-ES.de