

# Training emotionaler Kompetenzen



Schwierigkeiten, Gefühle bei sich zu erkennen oder Gefühle anderen mitzuteilen, können mitverantwortlich für die Entstehung und Aufrechterhaltung psychischer Störungen sein. Diese Defizite in der Emotionsregulation können zu einer verstärkten Anspannung, zu erhöhtem Stress und zu sozialen Konflikten führen.

## Ziele der Gruppentherapie

Im Gruppentraining werden zentrale emotionale Kompetenzen gezielt erweitert und gestärkt. Die Teilnehmer:innen lernen, die eigenen emotionalen Reaktionen besser wahrzunehmen und einzuordnen sowie unangenehme Gefühle zu akzeptieren, auszuhalten und zu regulieren. Die allgemeine Stress- und Selbstwertregulation kann dadurch verbessert werden.

Ein Gruppentherapieprogramm  
für Erwachsene.

# Training emotionaler Kompetenzen

## Ein Gruppentherapieprogramm.

### Termine und Informationen

Das Gruppentherapieprogramm umfasst 10 Termine à 100 Minuten. Die Sitzungen finden einmal wöchentlich am Abend statt. Den nächsten Starttermin erfahren Sie über unsere Ambulanz oder auf unserer Homepage (Kontakt siehe unten). Jede Gruppe besteht aus maximal 9 Teilnehmer:innen.

### Kosten

Die Kosten der Gruppenpsychotherapie werden in der Regel nach Antragstellung von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Daneben ist auch eine Teilnahme als Selbstzahler möglich. Eine Erstattung durch die privaten Kassen ist leider nicht möglich.

### Veranstaltungsort

vfkv – Ausbildungsinstitut München gGmbH  
Lindwurmstraße 117 / 5. Stock  
80337 München

### Kontakt

Für alle Fragen rund um das Gruppentraining (Anmeldung, Starttermine, etc.) besuchen Sie bitte unsere Homepage oder kontaktieren Sie unsere Ambulanz.

E-Mail: [ambulanz@vfkv.de](mailto:ambulanz@vfkv.de)

Telefon: 089 45 24 166 - 50

(Montag bis Donnerstag zwischen 10:00 und 12:00 Uhr)

[www.vfkv.de/gruppentherapie](http://www.vfkv.de/gruppentherapie)

