

GRUPPENCOACHING



Sozialkompetenz

Für Jugendliche und Erwachsene



Was ist Gruppencoaching?

Dieses Coaching wird in einer Gruppe von ca. 4 – 10 Personen durchgeführt, die alle mit ähnlichen Themen beschäftigt sind. Dabei werden in der Gruppe unter Anleitung deine aktuellen Fragestellungen gemeinsam erörtert. Im Anschluss wird Social Skill Training (Rollenspiel/ Sozialkompetenz-Training) durchgeführt und zur Verinnerlichung weiter geübt. Beim Gruppencoaching bekommst du auch passende Mentaltechniken vermittelt, die du im Alltag verwenden kannst.



Du wirst feststellen, dass alle Menschen ganz ähnliche Fragen und Themen bewegen. Du bist nicht alleine.

- Altersabhängige Gruppen:
 - Gruppe 1** (Alter ca. 12 - 18): ab 29.01. oder 19.02.25
jeweils Mittwochs, 15:30 - 17:00 Uhr
 - Gruppe 2** (Alter ca. ab 18 -): ab 18.02. oder 19.02.25
jeweils Dienstags oder Mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr
- Häufigkeit: alle 2 Wochen
- Dauer pro Sitzung: 90 Minuten
- Personenzahl in Gruppe: 4 - 10
- Anzahl der Sitzungen: Personenzahl + 2 (bspw. gibt es bei 8 Personen i.d. Gruppe insgesamt 10 Sitzungen)
- Kosten: CHF 90.- pro Sitzung
- Ort: Neuhofstrasse 3d, 6340 Baar

Anmeldung: per Mail (info@well-being.swiss)

Yuki Kawato-Weissörtel
Mentalcoach

Tel.: +41 76 470 74 74
E-Mail: info@well-being.swiss
<https://well-being.swiss>

