Fertigkeitentraining

Achtsamkeit
Stresstoleranz und Dissoziation
Umgang mit Gefühlen
Zwischenmenschliche Fertigkeiten

Kontakt:
Pinel gGmbH
Bezirksstelle Lichtenberg-Hohenschönhausen
Große-Leege-Straße 97/98 · 13055 Berlin
Fon: 030.23 32 16-600
Mail: lichtenberg@pinel.de

pinel

Leiden Sie oft unter starker Anspannung und schmerzhaften Gefühlen?

Verspüren Sie häufig den Drang, Suchtmittel zu gebrauchen oder sich selbst zu verletzen?

Sind Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen von Konflikten und Verletzungen geprägt?

Mögen Sie sich selbst nicht dafür, wie Sie sind oder aussehen?

In unserem Fertigkeitentraining können Sie

* lernen, sich selbst und Ihre Umgebung achtsamer wahrzunehmen
* Ihren Umgang mit schwierigen Gefühlen verbessern
* Ihre sozialen Kompetenzen erweitern
* selbstschädigende Verhaltensweisen reduzieren
* Ihr Selbstwertgefühl verbessern

Das Training findet in kleinen Gruppen von ca. 4 Teilnehmer*innen einmal wöchentlich statt und dauert etwa 15 Monate.

Dienstag	**13.00 – 15.00 Uhr oder**
Donnerstag	**10.00 – 12.00 Uhr**

Sprechen Sie uns an, wenn Sie am Fertigkeiten-training teilnehmen möchten.

Stand: 12/2025