

Stabilisierungsgruppen 2026

○ Skilltraining

Zeitraum? 26.01.-09.03.26

Uhrzeit? 12:00 - 13:00 Uhr

Fr. Schäfer + Fr. Voges

Wie kann ich mich in Krisen wirksam unterstützen?

Im Skilltraining entdecken Sie Ihre Fähigkeiten

zur Selbstregulation und stellen Schritt für Schritt

Ihren persönlichen Skillkoffer zusammen - für

mehr Gelassenheit und innere Stärke.



○ Soziales Kompetenztraining

Zeitraum? 13.04.-01.06.26

Uhrzeit? 12:00 - 13:30 Uhr

Fr. Schäfer + Fr. Meyer-Rübner

Wie kann ich im Umgang mit anderen sicherer

werden? Im Sozialen Kompetenztraining üben Sie

Kommunikation, Grenzen setzen sowie

Konfliktlösung - und gewinnen nach und nach

mehr Sicherheit im Umgang mit anderen.



○ Training Emotionaler Kompetenzen

Zeitraum? 17.08.-19.10.26

Uhrzeit? 12:00 - 13:30 Uhr

Fr. Schäfer + Fr. Wernke

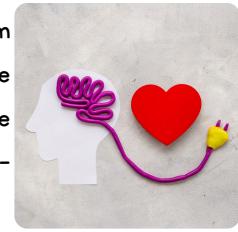
Wie gehe ich besser mit meinen Gefühlen um? Im

Training Emotionaler Kompetenzen lernen Sie

sieben praxisnahe Schritte, die helfen, belastende

Gefühle und Stress gezielt zu regulieren -

strukturiert, wirksam und direkt anwendbar.



○ Gefühle-Gruppe

Zeitraum? 16.II.-14.I2.26

Uhrzeit? 12:00 - 13:30 Uhr

Fr. Schäfer + Fr. Pohlandt

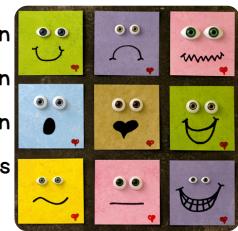
In dieser Gruppe nähern wir uns unseren

Emotionen auf kreative Art - mit Farben, Formen

und Worten. Dabei lassen wir uns von den Figuren

der Pixar-Filme „Alles steht Kopf“ inspirieren. Es

wird bunt, fröhlich und kreativ!



Alle Stabilisierungsgruppen finden im Begegnungsraum des Compass statt.

Anmeldungen unter 040 41262181 oder info@compass-hamburg.de

Bitte prüfen Sie vor der Anmeldung, ob Sie an möglichst allen Terminen der Gruppe teilnehmen können.