**Gruppenleitung:**

**Mag.a Carmen Viereckl**

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Familienberaterin der Autistenhilfe OÖ

**Mag.a Waltraut Friedl-Rekel, MSc,**

PersonzentriertePsychotherapeutin, Familienberaterin

**Gruppentermine und Arbeitszeiten:**

Das Training findet etwa 14-tägig zu jeweils 1,5 Stunden, überwiegend Freitag nachmittags statt.

Die jeweiligen Termine werden den TeilnehmerInnen laufend per Mail bekannt gegeben und finden sich auch auf der Homepage

**Veranstaltungsort:**

Gruppenraum der Autistenhilfe (Bulgariplatz 7, 4020 Linz). Die Eltern werden in Feedbacks-und Entscheidungsprozessen eingebunden.

**Kosten:**

Für die Veranstaltungen werden € 40,--als Selbstbehalt verrechnet.

In Einzelfällen können soziale Gründe berücksichtigt werden.

**Anmeldung:**

Mail: [office@autistenhilfe-ooe.at](mailto:office@autistenhilfe-ooe.at);

Tel. 0732/657195; Mo: 16:00-17:00

Fr: 11:00-12:00



**LinzerKompetenzentwicklungsprogramm** **für Menschen mit Problemen aus dem Autismus-Spektrum**

**LIKE.com**

**Soziale Kompetenz- und Dialoggruppe für junge Erwachsene**

**Ergänzungstraining Special I: Selbstsicherheit**



**Hintergrund und Zielsetzung:**

Die Lebensphase junger Erwachsener (16-24) ist gekennzeichnet durch eine Reihe von herausfordernden Entwicklungsaufgaben. Wie leicht oder wie schwer die Bewältigung dieser Aufgaben gelingt, hängt unter anderem mit dem Kompetenzfeld Selbstsicherheit zusammen. Folgende Qualitäten sind hier maßgeblich:

* Fähigkeit, sich und andere wertzuschätzen
* Sich selbst ermutigen und anzuerkennen
* Gelassenheit, Leichtigkeit und innere Sicherheit
* Ausreichend Ruhe und Entspannung in zwischenmenschlichen Kontakten
* Authentische und zielführende Verhaltensweisen

.

**Das Ziel des Gruppenangebotes ist es, fachliche und emotionale Unterstützung und Übungsmöglichkeiten zu bieten.**

**Zielgruppe:**

Das Training ist konzipiert für junge Erwachsene im Altersspektrum zwischen 16 und 24 Jahren, die ihre sozio-emotionale Kompetenz, Gefühlsregulation und auch die Sachkompetenz -rund um das Thema der Autismus-Spektrum-Störungen- verbessern wollen. Die Gruppengröße umfasst mindestens 3 und maximal 5 TeilnehmerInnen. Die Gruppe wird von 2 Betreuerinnen begleitet.

**Aufnahmekriterium:**

Für die Teilnahme an diesem Spezialtraining ist es wichtig, dass das Grundprogramm absolviert wurde oder anderweitig die grundlegenden Kompetenzen der Arbeit in Gruppen und Teams erworben wurden

**Themen und Arbeitsbereiche:**

Das **Basistraining** umfasst 5 Veranstaltungstermine zu folgenden Themen:

* Persönlichkeit und Teamwork
* Mein Autismus und ich
* Grundlagen der Kommunikation und Kontaktnahme
* Gefühle und Gefühlsregulation
* Basics des persönlichen Stressmanagements:

Das Vertiefungstraining zum **Thema Selbstsicherheit** geht zunächst von einer individuellen Analyse aus, welche Anforderungen sich in nachfolgenden Anforderungsfeldern schwierig gestalten

* **Situationen der öffentlichen Beachtung** (Referate, Prüfungen)
* **Kontaktsituationen** (Kaffeehausbesuch, Disko etc,)
* **Forderungssituationen** (wichtige Ansprüche durchsetzen)
* **Nein-Sage-Situationen** (sich gekonnt abgrenzen)

Termin 1 dient der Analyse, die Termine 2 und 3 dem praktischen Üben.

**Veranstalter:**

Autistenhilfe Oberösterreich, Bulgariplatz 7, 4020 Linz

[www.autistenhilfe-ooe.at](http://www.autistenhilfe-ooe.at/)

ZVR-445338979

Spenden erbeten an:

Autistenhilfe Oberösterreich

IBAN AT 401 500000 781018171, BIC: OBKLAT2L