**Afdeling for Socialpsykiatri og Udsatte borgere**

**Kontaktpersoner for Social færdighedstræning:**

**Line Engelsted**

Tlf: 72165054

Mail: lsue@furesoe.dk

**Kim Nielsen**

Tlf: 72165322

Mail: kimn@furesoe.dk

Furesø kommune

Social færdighedstræning

Socialpsykiatri og Udsatte borgere

**Hvorfor Socialfærdighedstræning?**

Social færdighedstræning i grupper er til dig, hvis du gerne vil have større selvtillid ift. at deltage i sociale sammenhænge – uanset om det er at tale med folk, være på indkøb, eller tale med mennesker, du lige har mødt. Ved deltagelse i social færdighedstræning, kan du:

* Blive bedre til at håndtere sociale situationer og få erfaring med, hvad man kan gøre i svære situationer.
* Arbejde med sociale færdigheder i en gruppe, hvor alle støtter hinanden, og hvor gruppetrænerne er særligt uddannede i metoden.
* Forbedret livskvalitet
* Højere aktivitetsniveau
* Et sundere liv med mindre risiko for tilbagefald
* Bedre kontakt til andre
* Bedre problemløsning ift. vanskeligheder i dagligdagen
* Bedre koncentration
* Mere meningsfuld beskæftigelse

**Hvad er sociale færdigheder?**

Der findes mange forskellige sociale færdigheder:

* Nonverbale – øjenkontakt, mimik mm.
* Grundlæggende verbale færdigheder: tonefald, lydstyrke, hastighed mm.
* Samtalefærdigheder: at indlede en samtale, at være på og præsentere sig selv, at holde en samtale mm.
* Selvbeskyttende færdigheder: at bede om hjælp og støtte, at give og modtage kritik.

**Hvordan foregår træningen?**

Du vil mødes med 6-8 andre i gruppen. Fælles er, at i sammen vil styrke jeres sociale færdigheder. Forløbet afvikles over seks måneder. I den periode mødes du med gruppen en gang om ugen.

Mål med SFT er at deltagerne igennem aktiv deltagelse får kendskab til metoder, der kan støtte dem i hverdagen i at arbejde med de udfordringer de oplever i social sammenhæng. Det sker igennem teori, øvelser, ud-af-huset ture og sammen evaluere vi på, hvorvidt deltageren oplever der sker en ændring – og taler om, hvad der eventuelt kan arbejdes med for at skabe en ændring.

**Tilmelding og mere information?**

Er du interesseret i at blive en del af gruppetilbuddet, skal du rette henvendelse til Rådgivningscaféen. Du kan henvende dig ved personligt fremmøde eller pr. telefon/mail.

I Rådgivningscaféen kan du få mere information om gruppetilbuddet. Eller tage kontakt til SFT trænerne Line og Kim.

**Skiftesporet**

Lille Værløsevej 36A, Værløse

Mandage kl. 14.00-17.00

**Lyspunktet**

Nygårdsterasserne 221A, Farum   
Torsdage kl. 14.00-17.00

Tlf.: 72 16 51 45

Mail: [R.cafe@furesoe.dk](mailto:R.cafe@furesoe.dk)