



SELBSTKONTROLLTRAINING – SKOLL SPEZIAL

- Selbstkontrolltraining für den gesundheitsgerechten Umgang mit Alkohol-

Beginn: Donnerstag, 18. Oktober 2018

Ende: Donnerstag, 20. Dezember 2018

Die Gruppentermine finden in der Zeit
von **17:15 Uhr bis 18:45 Uhr statt**

Es erfolgt vor Trainingsbeginn ein Einzelgespräch nach Vereinbarung.
Ein Termin für ein Nachtreffen der Gruppe wird noch bekannt gegeben.

Inhalte:

- Kennen lernen
- Trainingsplan
- Risikosituation
- Stressmanagement
- Soziales Netzwerk
- Hilfreiche Gedanken
- Rückfall und Konfliktmanagement
- Freizeitverhalten und Rituale

Leitung:

Benjamin Morgenstern
Dipl.-Sozialarbeiter/Sozialpädagoge (FH)

Ort:

Caritas Fachstelle für Sucht- und Suchtprävention
Ka:Punkt Hannover, Gruppenstr. 8, 30159 Hannover, 3. Etage

Anmeldung

Telefon: 05137 78859, E-Mail: b.morgenstern@caritas-hannover.de

Kosten: 100,00 Euro

Die Teilnahme wird von den Krankenkassen bezuschusst. Bitte sprechen Sie uns dazu an.

