

K.R.A.S.S. – Bist du's schon oder willst du noch?

- ein Mach dich stark! –Kompakttraining ab 10. November 2018 -

*„Möchtest du Erfahrungen sammeln in Bereichen wie selbstsicheres Auftreten und Durchsetzungsvermögen? Möchtest du üben, wie du dich gegenüber anderen behaupten kannst? - **Dann darfst du das Kompakttraining nicht verpassen!***

Denn du kannst lernen deine eigenen Stärken zu nutzen, um dich besser zu behaupten.“

K. - Durchsetzen, ohne Herabzusetzen: kommunizieren - worauf kommt es dabei an?

R. - Werde respektiert und respektiere andere: respektvoller Umgang mit anderen und auch mit dir selbst!

A. - Wie wirkt dein Verhalten auf andere? Was willst du? Was geht gar nicht?

S. - Wie gelingt es dir, Grenzen zu setzen?

S. - Wie kann dir Humor im Umgang mit Anderen weiterhelfen?

**Ab 10.11.2018 - 6x Samstags, von 10.30 - 13.00 Uhr im Hardtwaldzentrum, Kanalweg 40/41
weitere Termine: 17.11., 24.11., 01.12., 08.12. und 15.12.**

Für Jugendliche ab 13 Jahren. Das Training ist kostenfrei.

Der Kerngedanke des Trainings ist, dass selbstsicheres, sozial kompetentes Verhalten genauso gelernt werden kann wie anderes Verhalten auch, z.B. Radfahren oder Schwimmen, es muss nur geübt werden. Die Jugendlichen haben, nach einer kurzen theoretischen Einführung, die Möglichkeit, in Rollenspielen mit Videofeedback sozial kompetentes und selbstsicheres Verhalten zu üben. Sie reflektieren ihr eigenes Verhalten, wozu die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Gedanken genauso wie die Unterscheidung von selbstsicherem, unsicherem oder aggressiven Verhalten gehört. Die Rollenspielsituationen entstammen der Lebensumwelt der Jugendlichen. Hier werden Kompetenzen vermittelt, mit deren Hilfe die Jugendlichen in verschiedenartigen Situationen ihre Ziele in optimaler Weise verwirklichen können. Es hat sich bereits vielfach bewährt.

Das Training findet ab einer Teilnehmerzahl von 10 Jugendlichen statt und ist kostenfrei. Es wird eine Kautionshöhe von € 25 erhoben, die nach erfolgreicher Teilnahme am Training zurückerstattet wird.

Die verbindliche Anmeldung erfolgt über die Geschäftsstelle des Kinderschutzbundes Karlsruhe per Anmeldeformular.

Weitere Infos unter www.kinderschutzbund-karlsruhe.de oder per Telefon: 0721/ 84 22 08.



Anmeldeformular zum K.R.A.S.S. - Kompaktkurs

Termine: 10.11., 17.11., 24.11., 01.12., 08.12. und 15.12.
Zeit: samstags, 10.30 - 13.00 Uhr
Ort: Kinderschutzbund Karlsruhe, Kanalweg 40/42, im Hardtwaldzentrum, 3.OG
Wer: Jugendliche ab 13 Jahren, die selbstsicheres Verhalten trainieren wollen.
Kosten: Das Training ist für die Jugendlichen kostenfrei. Es wird eine Kautionshöhe von € 25 erhoben, die nach erfolgreicher Teilnahme am Training zurückerstattet wird.

Anmeldefrist: Wir benötigen Ihre Anmeldung bis zum 29.10.2018

Das Training findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Jugendlichen statt, sie erhalten ca. 1 Woche vor Trainingsbeginn eine Bestätigung per Mail.

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen und an den Kinderschutzbund Karlsruhe senden

Name, Vorname, Alter des Jugendlichen	
Schule	
Erziehungsberechtigter	
Adresse	
Telefonnummer	Email-Adresse (<u>nötig für die Bestätigungsmail</u>)
Warum wird der/die Jugendliche zum Training angemeldet? Hat die/ der Jugendliche an ähnlichen Trainings teilgenommen?	
Mit meiner Unterschrift melde ich meine Tochter/ meinen Sohn verbindlich zum Training an. Datum, Unterschrift Erziehungsberechtigter:	