



die lobby für kinder



Mach Dich Stark! Ein Gruppentraining sozialer Kompetenzen

Mach Dich Stark!

... für den Alltag

... fürs Leben

... für den Beruf

... für den Sport

Sozialkompetentes Auftreten ist ein wichtiger Aspekt für ein gutes Miteinander. Sich dafür „stark zu machen“ ist eine Chance um erfolgreich durchs Leben zu gehen. Jeder kann sozial kompetentes Verhalten trainieren und gemeinsam mit unseren Trainer*innen gelingt es auf humorvolle, wertschätzende Weise.

Der Kerngedanke des Gruppentrainings ist, dass selbstsicheres, sozial kompetentes Verhalten genauso gelernt werden kann wie anderes Verhalten auch (z.B. Radfahren oder Schwimmen). Im Training reflektieren die Jugendlichen ihr eigenes Verhalten, wozu die Wahrnehmung der eigenen Gefühle und Gedanken genauso wie die Unterscheidung von selbstsicherem, unsicherem oder aggressiven Verhalten gehört.

Das Mach Dich Stark!-Training setzt Impulse für lösungsorientiertes sozial kompetentes Verhalten. Gemeinsam mit 2 geschulten Trainer*innen entwickeln die Jugendlichen individuelle Verhaltensalternativen. In einem geschützten Raum findet jeder seinen eigenen individuellen Ansatz, jeder probiert in Übungen neue, der Situation angemessene Verhaltensweisen aus. Das stärkt das Selbstwertgefühl und gibt Sicherheit für den Umgang mit Anderen.

Wichtige Aspekte des Trainings sind:

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

Respektvoller Umgang mit anderen und auch mit dir selbst!

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

Wie gelingt es dir, Grenzen zu setzen?

Wie kann dir Humor im Umgang mit Anderen weiterhelfen?

Das Training ist für Jugendliche ab 13 Jahren konzipiert, die im Training Selbstsicherheit und Sozialkompetenz erwerben wollen. Die Teilnahme ist für die Jugendlichen kostenfrei.



die lobby für kinder

**Anmeldung zum
Mach Dich Stark!-Training am
09. und 30. November 2019**

Zahlen und Fakten:

Termine & Zeiten: **09. November** 10-17 Uhr: Training mit den Jugendlichen
30. November 10-13 Uhr: Rückblick und weitere Übungen
13-16 Uhr: **Bei Bedarf:** gemeinsamer Austausch **mit Eltern**

Ort: Kinderschutzbund Karlsruhe, Kriegsstraße 152, 1.OG

Wer: Jugendliche ab 13 Jahren, die selbstsicheres Verhalten trainieren wollen.

Teilnehmerzahl: Das Training findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Jugendlichen statt. Ca. 1 Woche vor Trainingsbeginn erhalten Sie eine Bestätigungsmail.

Kosten: Das Training ist für die Jugendlichen kostenfrei.

Anmeldefrist: Wir benötigen Ihre Anmeldung bis zum 28. Oktober 2019

Anmeldung: Bitte füllen Sie das nachstehenden Formular gut leserlich in Druckbuchstaben aus und senden es an den Kinderschutzbund per Post oder Mail an: mossuto@kinderschutzbund-karlsruhe.de

Ansprechpartner: Iracema Mossuto
Fachbereichsleitung Mach Dich Stark!
Tel: 0721/ 84 22 08
mossuto@kinderschutzbund-karlsruhe.de



Anmeldeformular:

Bitte gut leserlich in Druckbuchstaben ausfüllen und an den Kinderschutzbund Karlsruhe senden.

Name, Vorname der/ des Jugendlichen	
Alter und Schule	
Name der/ des Erziehungsberechtigten	
Adresse	
Telefonnummer	Email-Adresse (<u>nötig für die Bestätigungsmail</u>)
Hat die/ der Jugendliche bereits an ähnlichen Trainings teilgenommen?	
Ich bin bereit im Vorfeld einen Fragebogen auszufüllen (wird 1 Woche vor Trainingsbeginn zugeschickt), um mich vorab mit den Trainingsinhalten zu beschäftigen.	
Emailadresse der/ des Jugendlichen:	
Unterschrift Jugendlicher:	
Mit meiner Unterschrift melde ich meine Tochter/ meinen Sohn verbindlich zum Training an.	
Datum, Unterschrift Erziehungsberechtigter:	