

„Nein zu Gewalt“ – Selbstbehauptungstraining

Mit Helmut Nolte.

- Konflikte lösen ohne körperliche Gewalt
- friedlichen und positiven Umgang miteinander fördern
- Stärkung der persönlichen und emotionalen Kompetenzen
- Resilienz Training, Stärkung des Selbstwertgefühls
- Erkennen von Frustrationsauslösern und Steigerung Frustrationstoleranz
- Entwicklung der Affektkontrolle
- Aufzeigen alternativer, prosozialer Verhaltensweisen
- Ausleben und wahrnehmen emotionaler Spannungen

10 Termine für Kinder und Jugendliche.

„Ich und ihr“ – Solo-SoKo

Mit David Boy.

Einzeltrainings nach individueller Zielsetzung mit AAT-Methoden.

KONTAKT

SoKo Mutpol

Mutpol - Diakonische
Jugendhilfe Tuttlingen e.V.

Im Steinigen Tal 10/1
78532 Tuttlingen

Renée Drossard
Bereichsleiterin
drossard@mutpol.de
07461-170623



SoKo Mutpol

Wir ermitteln Stärke!

**Sozialkompetenztraining
für Schulklassen und
Gruppen**

Sozialkompetenz- und Coolnesstraining

Für wen?

- Kinder und Jugendliche geschlechter-, wohngruppen- und klassenübergreifend ab der 5. Klasse.
- Klassen und Wohngruppen in denen die sozialen Kompetenzen (Selbstvertrauen, Selbstbehauptung, Kontakt- und Konfliktfähigkeit) gestärkt beziehungsweise stabilisiert werden sollen.
- Klassen und Wohngruppen deren Wir-Gefühl aufgrund gruppenspezifischer Prozesse und/oder problematischer Verhaltensweisen Einzelner verlorengeht oder verlorenzugehen droht und/oder Bedarf besteht, Handlungs- und Verhaltenssicherheiten in zwischenmenschlicher Interaktion oder Konflikten zu trainieren.
- Das Training kann auch als konfrontatives Setting erweitert und intensiviert werden.

Was beinhaltet das?

- Abgleich sozialer Regeln der Interaktion und Kommunikation
- Handlungs- und Verhaltensunsicherheiten in sozialen Kontexten
- Die Frustrationstoleranz, das Aushalten von subjektiv belastenden Situationen (Einsamkeit, Langeweile, Wut, Trauer, Zurücksetzung etc.)
- Die Impulskontrolle und Möglichkeiten der Emotionsregulation
- Erkennen und Verinnerlichen der eigenen Stärken und Schwächen
- Wahrnehmen und Wahren von Grenzen
- Ausprobieren von Techniken zur Entspannung und Stressregulation
- Kennenlernen von Aggressionsauslösern und persönliche Einflussfaktoren
- Übernahme von Perspektivwechseln sowie Emotionalisierung und Empathie
- Die Möglichkeit des Ausstiegs aus Machtspielen
- Persönliche Ziele und Entscheidungen

Die Maßnahme ist zum Training sozialer Kompetenzen konfrontativ prophylaktisch ausgerichtet und dient der Gewaltprävention sowie dem Verstehen von gelingender sozialer Interaktion und Kommunikation.

Umfang?

- Zum Zweck der Nachhaltigkeit empfiehlt sich ein Langzeitangebot. Das Training findet für die Dauer von 4 bis maximal 6 Monaten, ca. 1,5 Zeitstunden pro Woche statt.
- Im Rahmen einer Präventionswoche, in der die wichtigsten Themen in 5 Tagen à 2-3 Stunden bearbeitet werden, sind für ein umfassendes Sozialkompetenztraining ebenso wirksam.
- Einzelne Projektstage oder Unterrichtseinheiten zu Einzelbereichen des Sozialkompetenztrainings empfehlen sich vor allem für Schulklassen und Wohngruppen, denen zuzutrauen ist, das gemeinsam Erarbeitete in ihrem Alltag schnell zu integrieren.

Kosten?

Innerhalb von Mutpol kann das Sozialkompetenztraining kostenlos angeboten werden.

Bei externen Gruppen und Schulklassen werden je Schulstunde € 100,- in Rechnung gestellt. Hier sind je 2 Sozialkompetenztrainer sowie anfallende Fahrtkosten inkludiert.

SoKo Mutpol
Wir ermitteln Stärke!