

Fit for Life

Die Sozialkompetenztrainings-Woche

Geeignet ab Klassenstufe 7

Programmbeschreibung:

Willkommen zu unserer "Fit for Life"-Sozialkompetenztrainings-Woche – eurer einzigartigen Gelegenheit, Sozialkompetenzen auf eine ganz besondere Weise zu stärken!

Unser Programm ist darauf ausgerichtet, euch zu unterstützen, euren eigenen Weg in Schule, Ausbildung sowie im familiären und freundschaftlichen Umfeld erfolgreich zu meistern. In dieser intensiven Trainingswoche legen wir besonderen Wert auf Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung, trainieren Konflikt- und Teamfähigkeit und stärken euer Selbstbewusstsein durch gemeinsame Erfolge im Team.

Begleitet von erfahrenen Trainer*innen werdet ihr durch einen spannenden Lernprozess geführt. Gemeinsam reflektieren wir das Erlebte, erkennen positive Strategien und entwickeln Methoden, um die gewonnenen Erkenntnisse erfolgreich in euren Alltag zu integrieren.

Macht euch bereit für eine Woche voller neuer Einsichten, wertvoller Erfahrungen und nachhaltiger Lernmomente – seid dabei und werdet Fit for Life!

Schwerpunkte:

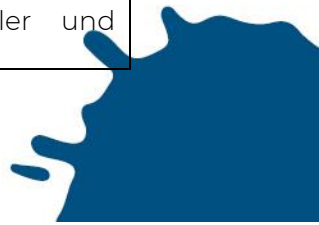
In Absprache mit den Schulen sind verschiedene Schwerpunkte möglich. Unter anderem:

- Lebensrelevante Inhalte (Mietvertrag, Bankkonto, Versicherungen, Finanzen etc.)
- Kommunikation und Konflikte im Team
- Teamfähigkeit und Teamentwicklung
- Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
- Persönlichkeitsentwicklung

Inhalte:

- Seminarzeiten inklusive verschiedener methodischer, praktischer sowie theoretischer Übungen und Inhalte
- Teamprojekte: erlebnispädagogische Herausforderungen als Ergänzung zur Seminarzeit, Kommunikationstraining und Teamaufgaben
- Sportliche Programme als Ergänzung zur Seminarzeit (z.B. Kanadiertour, Teamklettern)

Ziele:

- Entwicklung wichtiger sozialer Fähigkeiten wie Kommunikation, Empathie und Konfliktlösung, um besser in verschiedenen sozialen Kontexten agieren zu können.
 - Unterstützung der Schüler*innen dabei, ein gesundes Selbstvertrauen aufzubauen und sich ihrer eigenen Stärken und Schwächen bewusst zu werden.
 - Förderung von Teamarbeit und Zusammenarbeit durch Gruppenaktivitäten und gemeinsame Projekte.
 - Verbesserung der Fähigkeit zur Selbstreflexion, um eigene Verhaltensmuster und deren Auswirkungen auf andere besser zu erkennen und zu verstehen.
 - Entwicklung von Achtsamkeit und Bewusstsein für eigene Bedürfnisse sowie die Bedürfnisse und Grenzen anderer.
 - Vermittlung von Techniken zur effektiven und konstruktiven Lösung von Konflikten in verschiedenen Lebensbereichen.
 - Unterstützung beim Aufbau und der Pflege gesunder, respektvoller und unterstützender Beziehungen zu anderen.
- 

- Hilfe beim Transfer der erlernten Sozialkompetenzen in den Alltag, um die erworbenen Fähigkeiten im täglichen Leben anzuwenden und zu festigen.
- Ermutigung zur Übernahme von Verantwortung für das eigene Handeln und das Wohlergehen der Gruppe.
- Entwicklung kreativer und effektiver Ansätze zur Bewältigung von Herausforderungen im sozialen und persönlichen Umfeld.

Methoden:

- Gruppendiskussionen und -reflexionen: Geleitete Diskussionen über soziale Themen und persönliche Erfahrungen zur Förderung der Selbstreflexion und des Dialogs.
 - Kooperationsspiele: Spiele und Herausforderungen, die auf Zusammenarbeit und Teamarbeit basieren, um soziale Fähigkeiten und Teamgeist zu stärken.
 - Achtsamkeitstraining: Übungen zur Förderung von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung, wie Meditation oder achtsame Bewegungsübungen.
 - Konfliktlösungsübungen: Szenarien und Rollenspiele, in denen Konflikte nachgestellt und gemeinsam Lösungen erarbeitet werden.
 - Selbstwahrnehmungs-Workshops: Aktivitäten zur Erforschung und Reflexion eigener Werte, Stärken und Entwicklungsbereiche.
 - Erlebnispädagogische Abenteuer: Outdoor-Aktivitäten wie Kletterpartien oder Orientierungsläufe, um Selbstvertrauen, Teamarbeit und Problemlösungsfähigkeiten zu fördern.
 - Feedback-Runden: Regelmäßige Rückmeldungen von Trainer*innen zu sozialen und kommunikativen Fähigkeiten, um kontinuierliches Lernen und Verbesserung zu unterstützen.
- 