

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 der Schule 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:

Die Workshops dauern jeweils 2,5 - 3 Stunden und werden durch unsere erfahrenen Teamer*innen angeleitet. Den finalen Programmplan geben wir am Anreisetag aus. Das Programm besteht aus:

- Workshopzeiten inklusive verschiedener methodischer, praktischer sowie theoretischer Übungen und Inhalte.
- Teamprojekten inkl. erlebnispädagogischer Herausforderungen als Ergänzung zur Workshopzeit, Kommunikationstrainings und Teamaufgaben.
- Sportlichen Programmen als Ergänzung zur Workshopzeit: u.a. Team-Kanadiertour, Teamklettern, Team Action, Blossin Cup und weitere.

ZIELE:

- Unterstützung der Schüler*innen dabei, ein gesundes Selbstvertrauen aufzubauen und sich ihrer eigenen Stärken und Schwächen bewusst zu werden. Entwicklung wichtiger sozialer Fähigkeiten wie Kommunikation, Empathie und Konfliktlösung, um besser in verschiedenen sozialen Kontexten agieren zu können. 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.
- 

Unterstützung beim Aufbau und der Pflege gesunder, respektvoller und unterstützender Beziehungen zu anderen. 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.

- Förderung von Teamarbeit und Zusammenarbeit durch Gruppenaktivitäten und gemeinsame Projekte. Vermittlung von Techniken zur effektiven und konstruktiven Lösung von Konflikten in verschiedenen Lebensbereichen.
- Hilfe beim Transfer der erlernten Sozialkompetenzen in den Alltag, um die erworbenen Fähigkeiten im täglichen Leben anzuwenden und zu festigen.

METHODEN:

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

WOCHENABLAUF:

Die nachfolgende Übersicht ist auf alle Klassenfahrten (3-Tagesfahrten, 4-Tagesfahrten, 5-Tagesfahrten) anwendbar.

Anreisetag (z.B. Montag)	
Bis 11:00 Uhr	Anreise und Ankommen, Blossin Willkommenstour (Geländerundgang)
Ab 12:00 Uhr	Mittagessen <i>Die genaue Essenszeit wird im Anreisegespräch mitgeteilt.</i>
Ab 13:00 Uhr	Schlüsselausgabe an der Rezeption, Zimmer beziehen
14:00–17:00 Uhr	Erstes Nachmittagsprogramm
Ab 18:00 Uhr	Abendessen <i>Die genaue Essenszeit wird im Anreisegespräch mitgeteilt.</i>
19:30–21:30 Uhr	Abendprogramm
Ab 22:00 Uhr	Nachtruhe

Aufenthalt (alle vollen Tage, z.B. Dienstag-Donnerstag)	
Ab 07:00 Uhr	Frühstück <i>Die genaue Essenszeit wird im Anreisegespräch mitgeteilt.</i>
09:00–12:00 Uhr	Vormittagsprogramm
Ab 12:00 Uhr	Mittagessen <i>Die genaue Essenszeit wird im Anreisegespräch mitgeteilt.</i>
14:00–17:00 Uhr	Nachmittagsprogramm
Ab 18:00 Uhr	Abendessen <i>Die genaue Essenszeit wird im Anreisegespräch mitgeteilt.</i>
19:30–21:30 Uhr	Abendprogramm
Ab 22:00 Uhr	Nachtruhe

Abreisetag (z.B. Freitag)	
Ab 07:00 Uhr	Frühstück <i>Die genaue Essenszeit wird im Anreisegespräch mitgeteilt.</i>
Vor 09:00 Uhr	Zimmerabnahme <i>Die genaue Abnahmezeit wird im Anreisegespräch mitgeteilt.</i>
Bis 09:00 Uhr	Schlüsselabgabe an der Rezeption
09:00–10:30 Uhr	Wochenauswertung und Reflexion
11:00 Uhr	Abreise*

*Nach der Reflexionsrunde können die Sportmöglichkeiten und das Gelände bis zur Abreise frei genutzt werden.