

# Was bewirkt soziales Kompetenztraining?

Vor dem Hintergrund steigender sozialer Anforderungen wie z.B. hoher Leistungsdruck, große Mobilität, enorme Schnelllebigkeit, instabile Familienverhältnisse und zunehmender Gewalt, der Kinder und Jugendliche heute ausgesetzt sind haben wir das Konzept unseres Angebotes entwickelt. Der Fokus des Angebotes liegt in der Prävention und der Vermeidung gefährlicher Situationen. Es **beinhaltet**:

## **Stärkung der sozialen Kompetenzen**

d.h. Grenzen wahrnehmen, Grenzen setzen, „Nein“ - Sagen und „Nein“ durchsetzen, eigene Meinung vertreten, Wahrnehmung schärfen, Empathie für andere spüren, Stärke spüren, Zivilcourage üben, Erlernen und Üben gewaltfreier Konfliktlösungsstrategien, sowie Deeskalationsverhalten.

## **Vermittlung altersgerechter und erfolgreicher**

### **Selbstverteidigungsstrategien**

Verbesserung der Körperwahrnehmung, Schulung der Motorik, Steigerung der Körperspannung, Verbesserung des Reaktionsvermögens

### **Themenarbeit**

Mobbing an Schulen, Gewalt an Schulen, häusliche Gewalt, sexuelle Übergriffe, Suchtprävention, Umgang mit Medien und klassische Konfliktsituationen

### **Umsetzung**

Die Umsetzung erfolgt in häufigem Wechsel von körperlichem Training und thematischer Arbeit. Dadurch werden die Aufnahmefähigkeit und das Durchhaltevermögen der Teilnehmer sichergestellt.

Auch Kinder mit verminderter Konzentrationsfähigkeit werden so nicht überfordert.

Unsere unterschiedlichen Ausbildungen und Arbeitsweisen ergänzen sich dabei hervorragend.