

- \* **Selbstbewusstsein**
- \* **Erlebnis**
- \* **Körperwahrnehmung**
- \* **Selbstvertrauen**
- \* **Grenzen überschreiten**
- \* **Spaß**
- \* **Miteinander**
- \* **Fairness**
- \* **Verantwortung**
- \* **Grenzen erfahren**
- \* **Wertschätzung**
- \* **Toleranz**

## Interesse?

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben,,  
fragen Sie nach, wann der nächste Kurs  
stattfindet.

## Fragen und Anmeldungen unter:

Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder  
Unnaerstr. 24  
59457 Werl  
Tel. 02922-5040 oder 5049  
eb-werl@caritas-soest.de

# Gruppentraining soziale Kompetenz für Jugendliche



(Foto: Fabian Fellmann/pixelio)



## Was wir erreichen wollen:

Soziale Kompetenz ist erlernbar. Ziel des Trainings ist es, sozial unsicheren Kindern mehr Selbstbewusstsein, praktische Handlungsstrategien und -methoden für den Alltag zu vermitteln.

## Wir trainieren die Fähigkeit:

- \* die eigenen Rechte angemessen durchzusetzen
- \* Bedürfnisse zu verwirklichen
- \* soziale Beziehungen aktiv zu gestalten
- \* eigene Gefühle zu äußern
- \* respektvoll miteinander umzugehen

## Wie wir es erreichen wollen?

- \* Teamübungen
- \* Rollenspiele
- \* Gesprächsrunden
- \* Entspannungstechniken

## Wer kann mitmachen?

Jugendliche im Alter von 10 bis 15 Jahren

## Wo?

Der Ort für das Training wird je nach Gruppengröße vorher festgelegt.

## Wie oft?

- \* 10 Gruppentermine mit je 1,5 Stunden
- \* die Teilnahme ist kostenlos

