

SOZIALKOMPETENZ-TRAINING

Das Sozialkompetenz-Training ist ein verpflichtendes Programm für ausgewählte Jugendliche der Schüler- und Ausbildungsgruppen. Es umfasst i. d. R. sechs Termine à 1,5 Stunden bei einer Gruppengröße von 4-6 Jugendlichen. Zwei Diplom-Psychologinnen leiten das Training. Die zentralen Themen des Sozialkompetenz-Trainings sind:

- Selbstsicherheit und Selbstbehauptung
- konstruktive Kritik
- Empathie
- Stressmanagement
- Entscheidungsfindung
- Kommunikations- und Problemlösetechniken

Die Gewichtung der einzelnen Themen wird auf die Gruppe passend zugeschnitten. Um die Kompetenzen im Umgang mit anderen Menschen zu erweitern, werden die jungen Menschen auf ihre Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen aufmerksam gemacht. Für unangemessene Verhaltensweisen werden die Jugendlichen u. a. mit Hilfe von Rollenspielen sensibilisiert und neue, sozialkompetente Verhaltensweisen werden eingeübt.

BAUSTEINE DES SKT

1. Einführung soziale Kompetenz

- Spielerisches Kennenlernen
- Gemeinsames Aufstellen von Gruppenregeln
- Brainstorming zum Begriff „soziale Kompetenz“
- Unterscheidung von unsicherem, aggressivem und selbstsicherem Verhalten
- Individuelle Ist-Soll-Analyse bzgl. sozialer Kompetenzen

2. Konstruktive Kritik + Problemlösen

- Begriffsklärung „konstruktive Kritik“
- Feedback geben und entgegennehmen
- Vermittlung der Problemlösetechnik (5 Schritte-Methode nach *Zurilla und Goldfried*)

3. Selbstachtsamkeit als Grundlage für selbstsicheres Verhalten

- Stressmanagement
- Gefühle wahrnehmen und benennen
- Umgang mit Misserfolgen und Erfolgen (Attributionsstile)

4. Perspektivenübernahme

- Selbst- und Fremdeinschätzung
- Abwertung und Wertschätzung
- Empathie
- Komplimente geben und annehmen

5. Grenzen setzen und beachten

- Eigene Grenzen wahrnehmen, kommunizieren und durchsetzen
- Grenzen anderer wahrnehmen und achten
- Nein sagen

6. Abschluss

- Ausführliche persönliche Rückmeldung und Evaluation

Bei unserer Arbeit setzen wir vor allem auf Spaß, mit einem Hauch wohlwollender Provokation!

Kontakt

Jugendeinrichtung Stift Sunnisheim gGmbH
Psychologischer Dienst
Stiftstr. 15
74889 Sinsheim
Fon (0 72 61) 693-0
Fax (0 72 61) 693-77
www.jugend-stift.de

Ansprechpartnerinnen

Delia Klein
d.klein@jugend-stift.de

Kristina Hansen
k.hansen@jugend-stift.de

Iwona Laudan-Becker
i.laudan-becker@jugend-stift.de

Dr. Beate Molter
b.molter@jugend-stift.de