

Ich für

mich



Frauen
helfen
Frauen

Selbstwert – Kompetenz – Training
für Jungs

Ich für mich

Manchmal braucht es Mut,
bei sich selbst zu bleiben.

Zu sagen, was man denkt.
Zu fühlen, was man braucht.
Und Nein zu sagen, wenn etwas
nicht guttut.

Unser Selbstwert entsteht durch
Erfahrungen, Vergleiche und erlernte
Denkmuster. Ist er gestärkt, handeln wir
selbstbewusst, nutzen unsere Stärken
und gehen sicherer mit Konflikten um.

„Ich für mich“ ist ein Selbstwert-
Kompetenz-Training für Jungs
von 10–15 Jahren.

Hier lernst du,
– deine Stärken zu entdecken
– deine Gefühle besser zu verstehen
– und selbstbewusst zu handeln.

Weil dein Wert nicht verhandelbar ist.

Trainingsinhalte

Meine Bewertung und ich – Selbstwerttraining

Stärkung von Selbstwert, Selbstvertrauen
und Selbstfürsorge, Arbeit an Selbst-
und Fremdbild, Vermittlung von Werten
für das soziale Zusammenleben.

Mich spüren und meine Grenzen

Körperarbeit und sicheres Auftreten,
Nein-Sagen lernen, Selbstvertrauen
stärken, Affektregulation und
Selbstkontrolle, Umgang mit Angst,
Stress, Wut und Sorgen.

Verbale und nonverbale Wirkfaktoren

Bedeutung und Wirkung von Sprache,
Unterschied zwischen verbaler und
körperlicher Gewalt, Körpersprache
erkennen, deuten und gezielt einsetzen.

Meine innere Stärke

Wahrnehmung des eigenen Körpers, den
eigenen Weg zur inneren Kraft finden,
eigene Grenzen erkennen und setzen,
Systemgrenzen verstehen.

Ich für mich Selbstwert – Kompetenz – Training Für Jungs von 10 bis 15 Jahren

Keine Kosten
Max. 9 Teilnehmerinnen

Trainingsumfang 5 Nachmittage mit je 3 Stunden

Trainer

Florian Pöschl
Kerim Mohamed

Möglichkeiten versus Wirklichkeiten

Eigene persönliche Möglichkeiten
entdecken, Vorstellung einer gelingenden
Zukunft, Orientierung für den weiteren
Weg, Visionen und Wünsche entwickeln.

Informationen unter

Frauen helfen Frauen

www.fhf-tirol.at
info@fhf-tirol.at
Tel. 0512 58 09 77
Museumstraße 10, 6020 Innsbruck

Praxis Dr. Sabine Sandbichler

www.sps-tirol-praxis.at
info@sps-tirol.at
Tel. 05412 94 101
Langgasse 22, 6460 Imst

Sozial- und Gesundheitssprengel

Tel. 05262 65 479
Rosengasse 6, 6410 Telfs



INNS' BRUCK

SGS
Sozial- und Gesundheitssprengel
Telfs und Umgebung