

Selbstwert - Kompetenz - Training

„Ich für mich“



SGS SOZIAL-
UND GESUNDHEITSSPRENGEL
Telfs und Umgebung



LAND
TIROL

für **Jungs**

„ICH für MICH“

Selbstwert - Kompetenz - Training

Wie wir unseren Selbstwert und unsere Selbstachtung bewerten, wie wir selbst damit umgehen, hängt von vielen unterschiedlichen Faktoren wie bspw. frühe soziale Erfahrungen und Vergleiche, körperliche Reaktionen sowie von erworbenen Denkmustern ab.

Je positiver wir uns selbst bewerten und von anderen gesehen werden, umso mehr gelingt es uns die eigenen Stärken sowie unseren Mut situationsgerecht einzusetzen und zur rechten Zeit „Nein“ zuzusagen.

Mit einem positivem Selbstwert sind wir konfliktfähiger, fühlen uns wohler und bestimmen über uns selbst. Selbstwertprobleme sind die mit Abstand größte Gruppe emotionaler und psychischer Probleme, die Menschen im Laufe ihres Lebens zu schaffen machen.

Mit dem SK-Training erfahren Junges wie sie ihren Selbstwert festigen und bestimmen. Sie lernen ihre Stärken für sich einzusetzen und erfahren, welche Möglichkeiten es für jeden Einzelnen gibt, wie sie auf andere wirken und lernen mit unangenehmen Emotionen und Gefühlen situationsgerecht umzugehen und diese wahrzunehmen.

Trainingsinhalte

Meine Bewertung und ich Selbstwerttraining

Stärkung des eigenen Selbstwerts, Selbstvertrauens, Selbstfürsorge, Selbst- und Fremdbild. Vermittlung von regionalen Werten für das soziale Leben.

Mich spüren und meine Grenzen

Körperarbeit und Auftreten, Nein-Sagen

Selbstvertrauen, Affektregulation, Selbstkontrolle. Wie reguliere ich meine eigenen Gefühle, wie kann ich mit Angst, Stress, Wut, Sorgen umgehen?

Verbale und nonverbale Wirkfaktoren

Bedeutung und Wirkung der Sprache sowie

Definition verbale und körperliche Gewalt.

Verbale und Wirkfaktoren in der Sprache und im Körper kennen lernen, einsetzen und deuten lernen.

Meine Innere Stärke

Wahrnehmung des eignen Körpers.

Innere Stärke - der Weg zur eigenen Kraft!

Systemgrenzen kennen lernen, eigene Grenzen wahrnehmen und Grenzen setzen.

Möglichkeiten versus Wirklichkeiten

Meine persönlichen Möglichkeiten

Vorstellung einer gelingenden Zukunft

Orientierung auf dem weiteren Weg!

Visionen und Wünsche

SK-Trainer

Florian Pöschl
Kerim Mohamed

Zielgruppe

Jungs von 10 bis 15 Jahren

Kosten

Keine

Teilnehmerzahl

Max. 8 Personen

Termine & Ort unter www.sps-tirol-praxis.at

Kontakt & Anmeldung

Frauen helfen Frauen, Sozial- und Gesundheitssprengel,
Praxis Dr. Sabine Sandbichler
6460 Imst, Langgasse 22
6410 Telfs, Kirchstraße 12

Tel 05412/94 101 (FhF Imst)
Tel 0512/58 09 77 (FhF IbK)
Tel 05262/65 4 79 (SGS Telfs)

info@sps-tirol.at
info@fhf-tirol.at
www.fhf-tirol.at
www.sps-tirol-praxis.at

SGS SOZIAL-
UND GESUNDHEITSSPRENGEL
Telfs und Umgebung

