



Selbstwert - Kompetenz - Training

„Ich für mich“



SGS SOZIAL-
UND GESUNDHEITSPRENGEL
Telfs und Umgebung



für Mädchen

„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 Mädchen wie sie ihren Selbstwert festigen und bestimmen. Sie lernen ihre Stärken für sich einzusetzen und erfahren, welche Möglichkeiten es für jede Einzelne gibt, wie sie auf andere wirken und lernen mit unangenehmen Emotionen und Gefühlen situationsgerecht umzugehen und diese wahrzunehmen.

Trainingsinhalte

Meine Bewertung und ich

Selbstwerttraining

Selbstwert, Selbstfürsorge, Selbstkontrolle, Selbst- und Fremdbild, Stärken und Werte

Mich spüren und meine Grenzen

Körperarbeit und Auftreten, Nein-Sagen

Über sich selbst bestimmen, eigene Gefühle wahrnehmen, eigene Grenzen erkennen und setzen, das Recht „Nein“ zu sagen
Mut darüber zu sprechen, Hilfe holen

Verbale und nonverbale Wirkfaktoren

Bedeutung und Wirkung der Sprache sowie Körperhaltung

Verbale und nonverbale Signale; Sprache meines Körpers
Angenehme, unangenehme, komische Berührungen; Sexualität im Allgemeinen, Definition verbale und körperliche Gewalt (sexuelle, körperliche Gewalt, Mobbing, Schikane ...)

Ich bin nicht allein

Gesetz und Helfersysteme

Rechtliche Aspekte bei Gewalterfahrung

Helfersysteme: wo kann ich mich hinwenden, Rechtliche Situation bei Gewalt, „Ich bin nicht schuld“

Möglichkeiten versus Wirklichkeiten

Meine persönlichen Möglichkeiten

Ressourcen, Visionen, Blockaden
Trainieren sich zu behaupten, für sich einstehen



SK-Trainerinnen

Dr.ⁱⁿ Sabine Sandbichler
Dr.ⁱⁿ Natalie Prantl-Salchner

Zielgruppe

Mädchen von 10 bis 15 Jahren

Kosten

Keine

Teilnehmerinnenzahl

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

SGS SOZIAL-
UND GESUNDHEITSSPRENGEL
Telfs und Umgebung

