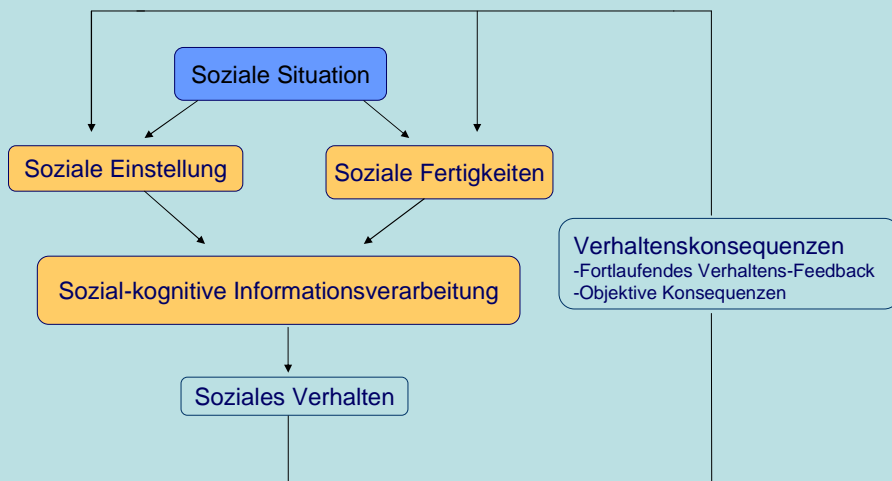


# Fit for Life

## Soziale Kompetenz für Jugendliche



## Soziale Kompetenz



## Methoden des Trainings



- Strukturiertes Rollenspiel
- Verhaltensübung
- Verhaltensregeln
- Feedback

- Trainingsritual
- Konzentrationsübung
- Warm up
- Einzelberatung



## Strukturiertes Rollenspiel

### 2. Durchführungsphase

*In der Kleingruppe*

- Durchführung des Rollenspiels (Videoaufzeichnung)
- Feedback und Reflexion.
- Gegebenenfalls erneute Durchführung (Verhaltensverbesserung)

### 3. Auswertungsphase

*In der Trainingsgruppe*

- Präsentation der Rollenspiele.
- Gefühle der RollenspielerInnen während der Präsentation.
- Feedback entsprechend den Regeln.
- Auswertung und Transfer.



## Verhaltensregeln

### Allgemeine Merkmale:

- Die Regel sollte *positiv formuliert* sein.
- Die Regel soll sich auf ein *beobachtbares Verhalten* beziehen.
- Die Regel soll *einfach und verständlich* formuliert sein.
- Die Regel soll von Jugendlichen *umsetzbar* sein.
- Die *Einübung* der Regel sollte *zeitlich begrenzt* werden.

### Handhabung im Training:

- Die ersten leichten (!) Verhaltensregeln gibt der Trainer vor.
- Es soll immer nur eine Regel eingeführt und geübt werden.
- Zu Beginn jeder Sitzung erinnert der Trainer an die Regel.
- Am Schluss wird die Einhaltung der Regel persönlich abgefragt.
- Eine gemeinsame Erarbeitung von Regeln ist später möglich.



## Aufbau einer Trainingssitzung



## Module sozialer Kompetenz II

- Freizeit
- Lebensplanung
- Beruf und Zukunft
- Gefühle
- Fit für Konflikte 1 & 2
- Einfühlungsvermögen
- Lob und Kritik



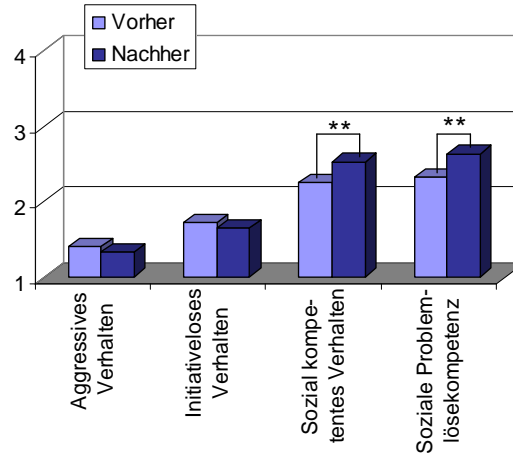
## Basisverhalten der TrainerIn Feedback



- In der Ich-Form sprechen.
- Verhalten klar und konkret beschreiben.
- Kritisches Feedback konstruktiv ausdrücken.
- Feedback so bald wie möglich geben.
- Auf die Befindlichkeit eingehen.



## Effekte des Trainings Fit For Life Einschätzung der TrainerInnen



## Module sozialer Kompetenz I

- Motivation
- Feedback
- Selbstsicherheit
- Selbstmanagement
- Kommunikation
- Körpersprache
- Kooperation und Teamfähigkeit



## Organisation des Trainings *Fit for Life*

- Acht Teilnehmer.
- Heterogene Zusammensetzung.

### **Zeitdauer:**

- 20 Trainingssitzungen von je 1 ½ Stunden.

### **Trainingsraum:**

- Mit Bewegungsmöglichkeiten. Mobile Möblierung.

### **Medien:**

- Tafel oder Flip Chart; Overhead; Beamer; Leinwand; Video.

### **Trainer:**

- Verantwortlich für Inhalte und Methoden.
- Co-Trainer-Einsatz nach Absprache mit der Ausbildungsleitung.
- Hospitation nach Absprache.

