



Gruppenkurs «Soziale Kompetenzen»

Workshop für Jugendliche im Alter von 16 - 20 Jahren

Kurzbeschreibung

Die Aneignung sozialer Kompetenzen stellt im jungen Erwachsenenalter eine wichtige Entwicklungsaufgabe dar. Fähigkeiten in diesem Bereich sind sehr wichtig, wenn es darum geht, soziale Beziehungen zu knüpfen und aktiv zu gestalten, sich durchzusetzen, sowie eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen und zu äussern. Das von der Kinder- und Jugendgesundheits (KJG) angebotene Soziale Kompetenztraining soll an diesem Punkt Unterstützung bieten und zielt darauf ab, die sozialen Fertigkeiten Jugendlicher zu fördern.

Methoden

Das Gruppensetting von maximal acht Jugendlichen ist für die Teilnehmenden hilfreich, da sie so erfahren, dass sie nicht als einzige diese Probleme haben. Mit folgenden Methoden werden Themen der Sozialkompetenz spielerisch aufgegriffen: Austausch untereinander, Rollenspiele, Theorievermittlung, Gruppenarbeiten, praktische Übungen mit Feedback und Selbstreflexion.

Themen im Überblick

- Problemlösung bei den Themen Recht durchsetzen, Beziehungen und Sympathie gewinnen
- Empathie
- Selbstkontrolle und Gefühlsregulation
- Eigenes Verhalten und Fertigkeiten reflektieren

Ziele

Das sozial kompetente Verhalten wird geübt, damit es angewendet werden kann. Die drei Ebenen des psychischen Geschehens, kognitive, emotionale und motorische Verhaltensweisen in Einklang bringen.

Zielgruppe

Jugendliche im Alter von 16 - 20 Jahren.

Kosten

Der Gruppenkurs ist kostenlos für Teilnehmende, die im Kanton Zug wohnhaft sind.

Dauer

Für den Workshop sind vier Lektionen à 3 1/4 Stunden vorgesehen.

Kursdaten

Der Kurs findet zweimal jährlich statt. Auf Wunsch wird der Kurs hausintern durchgeführt.

Kontakt

Amt für Gesundheit, Kinder- und
Jugendgesundheit
041 728 39 39. gesund@zg.ch

