

Bausteinbeschreibungen Klassenfahrten in Sigmaringen

Tagesbausteine:

15. Selbstbehauptungs-Kurs, lerne „Nein“ zu sagen Selbstbehauptung im Alltag und in Grenzsituationen, angeleitet von geschulten Trainern

„Nein“ zu sagen ist in unserer heutigen Gesellschaft sehr schwer geworden. Durch Druck von äußeren Einflüssen fügen wir uns viel zu oft in das scheinbar Unvermeidliche, geben nach, lassen andere über uns entscheiden anstatt selbst aktiv zu werden. Oftmals bedeutet „Nein“ jedoch viel mehr „Ja“ zu sich selbst, anstatt andere abzulehnen.

Doch was passiert wenn jemand ein „Nein“ nicht akzeptieren möchte? Wie soll man sich im Alltag, als auch in Grenzsituationen selbst behaupten? Wie bekomme ich mehr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl?

Inhalte und Ziele des Kurses sind:

- ✓ Ich habe Grenzen – Du hast Grenzen
- ✓ sicherer Rahmen, um „Nein“ sagen zu können und zu üben
- ✓ Rollenspiele
- ✓ Wie gehe ich mit Konflikten um?
- ✓ Wie wehre ich mich?
- ✓ fair kämpfen
- ✓ Elemente der Selbstverteidigung
- ✓ respektvoller Umgang

Gerne setzen wir gemeinsam mit Ihnen individuelle Schwerpunkte, um bestmöglich auf die Bedürfnisse Ihrer Gruppe eingehen zu können.

Teilnehmerzahl: mindestens 20 Personen
Klassenstufen: 5. bis 13. Klassenstufe
Dauer: ca. 5 Stunden, ganztags
Zeitraum: ganzjährig verfügbar
Anreise: Abholung an der Jugendherberge

