

Selbstbehauptungstraining – Ich sage „Ja“ zu mir selbst!

„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?
(Unsere Mitarbeiter sind speziell von der Polizei zum Thema „Selbstbehauptung“ geschult und ausgebildet)

Inhalte und Ziele des Trainings:

Halbtags (3 ½ Stunden):

- Ich habe Grenzen – Du hast Grenzen
- Sicherer Rahmen um „Nein“ sagen zu können und zu üben
- Rollenspiele

Ganztags (7 Stunden + Einzelreflexion mit Lehrpersonal):

- 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.

Preis:

Halbtags: 19 € pro Teilnehmer/in ,ganztags: 30 € pro Teilnehmer/in

Allgemeine Hinweise

Das Programm ist ab 6 Jahre geeignet.

Es ist an folgenden Tagen buchbar: Montag bis Sonntag (ganzjährig)

Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten bemüht sich der Reiseveranstalter darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Es wird darum gebeten, bereits bei der Buchung genaue Angaben über die Personenzahl sowie jeweils über Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden Teilnehmer zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.

Kontakt:

Jugendherberge Sigmaringen

Hohenzollernstr. 31

72488 Sigmaringen

Tel: +49 7571 13277

Fax: +49 7571 61159

info@jugendherberge-sigmaringen.de

Leitung: Katja und Enrico Netto