



damit Leben  
besser gelingt

MARIA IM TANN

> Zentrum für Kinder-, Jugend- & Familienhilfe <

FIT FOR LIFE  
René Burchard

### Trainingsart:

»FIT FOR LIFE« ist ein soziales Gruppentraining für benachteiligte Jugendliche, das mit einem hohen Maß an Transparenz und Ritualen einen sicheren Rahmen schafft.

Die Trainingsstunden sind ein Mix aus Diskussion, Reflexion und praktischer Projektarbeit. Dabei bedienen sich die Trainer einer großen Methodenvielfalt.

**Gruppengröße und alter:** 7 Teilnehmende, 14 bis 17 Jahren

**Trainer:** Das Training wird von 2 Trainern pro Trainingseinheit begleitet

### Trainingsziele:

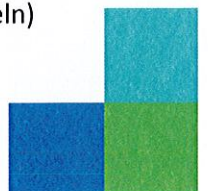
- Aufmerksamkeit und Ausdauer
- Lern- und Leistungsfreude
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Realitätsnähe
- Selbstsicherheit
- Selbstkontrolle und Selbststeuerung
- Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen
- Einfühlvermögen (Empathie, Perspektivenübernahme)
- Kommunikation
- Kooperation und Teamfähigkeit
- Entscheidung und Planung (Schule, Beruf, Leben, Zukunft)
- Annehmen von Lob und Kritik
- Überwinden von Misserfolgen
- Sozialkompetente Konfliktlösung
- Kritik und Selbstkritikfähigkeit

### Aufbau und Struktur der Trainingseinheiten des Trainings:

**Anmeldung:** Zur Anmeldung gehört ein verbindlicher Vertrag.

**Während der 12 Gruppenstunden wird eine an die Gruppe angepasste Auswahl der folgenden Trainingsmodule bearbeitet:**

1. Motivation / Kennenlernen (Mein Motivationsmuster, Wie lerne ich, Schule-/Berufslinie)
2. Feedback (kennenlernen und einüben (geben und annehmen) von Feedbackgrundregeln)





damit Leben  
besser gelingt

MARIA IM TANN

> Zentrum für Kinder-, Jugend- & Familienhilfe <

3. Selbstsicherheit (Wie selbstsicher bin ich? Ich kann wenn ich will!)
4. Selbstmanagement (Stress ade, der innere Schweinehund, Kettenreaktion)
5. Kommunikation (gutes Zuhören nützt und schützt, gutes und schlechtes Zuhören, Gesprächsthemen)
6. Körpersprache (Körpersprache verstehen, was mein Körper verrät, Stimmungsjazz)
7. Kooperation und Teamfähigkeit (Kreativität und Team, worauf es ankommt, Bauprojekt)
8. Freizeit (wann habe ich Freizeit und was mache ich damit)
9. Lebensplanung (Mein Leben – meine Zukunft (Pro und Contra), wo komm ich her – wo will ich hin)
10. Schule, Beruf und Zukunft (Wie geht mein Berufsziel? Was glaube ich zu wissen und was noch nicht => Experteninterview)
11. Gefühle (Wut und Freude, Gute Zeiten – schlechte Zeiten, Zusammenspiel)
12. Fit für Konflikte 1 (Konflikt ja oder nein, fair oder unfair, ich rede von mir (ICH- und DU-Sätze)
13. Fit für Konflikte 2 („win - win“ die coole Art, Konflikte zu lösen; Schlau gedacht, schlau gemacht; Eisbergmodell)
14. Einfühlvermögen ( Vertrauensübung Blindflug; Perspektivwechsel)
15. Lob und Kritik (annehmen und aussprechen; Meine Erste-Hilfe-Box, Umgang mit Kritik in Schule und Beruf)

Abschlussaktion: Zertifikatsübergabe

*Partizipation im Training:*

Die Teilnehmer sind aktiv an der Gestaltung des Trainings beteiligt, z. B. werden die Gruppenregeln, Begrüßungs- und Verabschiedungsrituale und das gemeinsame Ziel (z.B. ein Ausflug, gemeinsames Essen o.ä.) zusammen festgelegt.

Aachen, 31.12.2017

René Burchard  
Gruppentrainer

Stefan Küpper  
Direktor

