



## **Workshop Selbstbehauptung Klassentraining**

Liebe Eltern,

sehr gerne möchten wir Sie über unsere Kursinhalte informieren, die wir in den Klassen Ihrer Kinder und Jugendlichen in Kürze umsetzen werden. Wir stehen vor und während der Trainings intensiv im Austausch mit den Klassenleitungen, damit wir jeder Klasse die passenden Inhalte und Strategien anbieten können.

Der Workshop startet mit bewegungsorientierten Spielen, die eine positive Stimmung schaffen sollen und den TrainerInnen Möglichkeiten bietet, sich einen ersten Eindruck von der Klasse zu machen. In weiteren gruppodynamischen Übungen werden für die SchülerInnen Strukturen und Rollen in der Gruppe erlebbar gemacht. Eine vertrauenswürdige Basis schaffen Wahrnehmungsübungen, bei denen gegenseitige Rücksichtnahme, Vertrauen und Verantwortung thematisiert werden. Übungen zu dem Thema Klassengemeinschaft verdeutlichen, dass alltägliche Situationen unterschiedlich wahrgenommen werden. Gezielte Aufgabenstellung schaffen Perspektivwechsel und sollen bei den TeilnehmerInnen Empathie und Betroffenheit auslösen. Mit dem Ziel, dass sich jeder in der Klasse wohlfühlt, gestalten die Schülerinnen und Schüler durch Meinungs austausch den Prozess aktiv mit. Die gesteckten Ziele werden in verschiedenen Kooperationsspielen gemeinsam eingeübt und reflektiert. Nachdem sich die SchülerInnen mit gruppodynamischen Konflikten in der Klasse beschäftigt haben, werden Erfahrungen und Verständnis von Gewalt ausgetauscht. Verschiedene Methoden sensibilisieren für eigene körperliche und psychische Grenzen und die Grenzen anderer Personen. Gemeinsam wird erarbeitet, welche Konsequenzen Grenzüberschreitungen und die verschiedenen Formen von Gewalt haben können. Die Kinder und Jugendlichen lernen Strategien, die unkompliziert in schwierigen Situationen anwenden können.

Falls Sie noch weitere Informationen wünschen, finden Sie diese auf unsere Homepage:

[www.skills4life.de](http://www.skills4life.de)

Für Fragen stehen wir Ihnen auch gerne telefonisch (02 21) 34 65 880 oder per Mail zur Verfügung: [info@skills4life.de](mailto:info@skills4life.de)