

fit for life

kann sein wie...

zu einem Forscherteam zu gehören,
welches die Aufgabe hat, sich selber
besser kennen zu lernen, um den
Kontakt mit anderen Menschen
möglichst fruchtbar zu gestalten.

Ziele des Fit for Life:



Ausgangspunkt für das Sozialkompetenztraining ist das schon erwähnte Konzept der Selbstwirksamkeit (Bandura). Die Entwicklung des Jugendlichen setzt immer neue, auf sich aufbauende Teilfertigkeiten voraus. Sinnvoll ist es diese Teilfertigkeiten in sinnlich- konkreten Handlungen zu üben. Verschiedene Vorgehensweisen integrieren Methoden zur Verbesserung der Selbstkontrolle und Problemlösestrategien ebenso wie Techniken zur Einübung sozialer Fertigkeiten.

Überblick:

- Verbesserte Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Selbstkontrolle und Ausdauer
- Umgehen mit dem eigenen Körper und Gefühlen
- Selbstsicherheit und stabiles Selbstbild
- Einfühlungsvermögen
- Umgehen mit Lob, Kritik und Misserfolgen

Verbesserte Selbst und Fremdwahrnehmung:

Das Modell der Informationsverarbeitung geht davon aus, dass Informationen aus der sozialen Umwelt wahrgenommen werden und dann in einem zweiten Schritt gespeichert und interpretiert werden. Auf dieser Grundlage werden Handlungs-möglichkeiten gesucht und eine Reaktion ausgesucht. Im letzten Schritt kommt diese Reaktion zur Anwendung. Die Ergebnisse dieser Reaktion bietet die Grundlage einer erneuten Bewertung der Situation.