

fit for life

kann sein wie...

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

Das Training



Der ritualisierte Ablauf des Trainings:



Das Trainingsmodul:

* Die Themen der Module sind

- + Motivation
- + Gesundheit
- + Selbstsicherheit
- + Körpersprache
- + Kommunikation
- + Fit für Konflikte Teil I
- + Freizeit
- + Lebensplanung
- + Beruf und Zukunft
- + Gefühle
- + Einfühlungsvermögen
- + Fit für Konflikte Teil II
- + Lob und Kritik

* Die Übungen nehmen Bezug auf die Lebenswelt der Jugendlichen und haben daher einen hohen Motivationsgrad.