

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:

ERKLÄRUNG



Umgehen mit dem eigenen Körper und Gefühlen:

Der Mensch nimmt in der Regel den Körperausdruck und die Körperhaltung als wichtigste Informationen bei einem Kommunikationspartner wahr. Sie dienen bei der Kontaktaufnahme zur Orientierung. Eine dem Gesprächspartner zugewandte Körperhaltung trägt zu vertrauensvollen sozialen Beziehungen bei. Diese für den sozialen und beruflichen Erfolg mitentscheidende Kommunikationsform ist den meisten Jugendlichen kaum bewusst.

Hier bedient sich der Trainer im Fit for Life Training der Methode des Strukturierten Rollenspieles. Hier können Situationen geübt werden und über eine Videorückmeldung die Körperhaltung und Körpersprache analysiert werden und alternativen zum bestehenden Handlungsarchiv hinzugefügt werden. Zusätzlich kann auf Bewegungsspiele zurück gegriffen werden. Wesentlich dabei ist, dass das Medium sprachunabhängig ist und sich im Interessensspektrum des Jugendlichen befindet, um

- Ein Regel- und Normverständnis auf zu bauen
- Einige Kommunikations- und Interaktionsfertigkeiten einzuüben
- Prosoziales Verhalten zu üben (helfen und helfen lassen)