



HUMAN IN PROGRESS



LEHRE.FÖRDERN

Dieses Weiterbildungsangebot wird von der Wirtschaftskammer mit bis zu 75 % Kurskostenrefundierung gefördert.

Nähere Infos: www.lehre-foerdern.at

INSTITUT FÜR

PSYCHOSOZIALE KOMPETENZ UND RESSOURCENSTÄRKUNG

SOFT-SKILLS & METHODENKOMPETENZ

LEHREN & LERNEN

IM LEHRAUSBILDUNGS- & SCHULUNGSKONTEXT



LEHREN & LERNEN

SOFT-SKILLS &
METHODENKOMPETENZ
IM LEHRAUSBILDUNGS- &
SCHULUNGSKONTEXT

INHALTSVERZEICHNIS

• LEHREN & LERNEN: HUMAN IN PROGRESS – ÜBER UNS	3
• LEHREN & LERNEN: ANGEBOT & METHODE	4
ANGEBOT „LEHREN“	
• ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGISCHE GRUNDLAGEN	6
• GRUNDLAGEN DER LERN- & LERNMOTIVATIONSPSYCHOLOGIE	7
• UMGANG MIT VERHALTENS AUFFÄLLIGEN JUGENDLICHEN	8
• SOZIALES LERNEN	9
• KOMMUNIKATION & GESPRÄCHSFÜHRUNG MIT JUGENDLICHEN	10
• AGGRESSION & GEWALTPRÄVENTION	12
• STIMMBILDUNG & SPRECHTECHNIK	14
• STRESSMANAGEMENT IM AUSBILDUNGSSETTING	15
ANGEBOT „LERNEN“	
• TRAINING SOZIALER KOMPETENZEN	17
• TRAINING INTERKULTURELLER KOMPETENZEN	19
• TRAINING VON SELBST- & GESUNDHEITSKOMPETENZ	21
IMPRESSUM	

HUMAN IN PROGRESS

ÜBER UNS

MAG.^A VERENA GRIMM

MAG.^A SABINE KASPER

WOLFGANG LANGER

UND WEITERE EXPERTINNEN AUS DEN
BEREICHEN PÄDAGOGIK, PSYCHOLOGIE,
TRAINING, COACHING ...

LEHREN & LERNEN

Mit der Gründung im Jahr 2006 haben wir uns basierend auf unseren individuellen beruflichen Erfahrungen und Ausbildungen zwei unternehmerischen Schwerpunkten verschrieben:

- **Förderung von personalen, sozialen und methodischen Kompetenzen im Kontext der (Ausbildungs-)Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen**
- **(Betriebliche) Gesundheitsförderung auf gesundheitspsychologischer Grundlage**

Eine gemeinsame Schnittmenge in unserem beruflichen Werdegang bildet die Arbeit in unterschiedlichen Bereichen der überbetrieblichen Berufsausbildung und in Qualifizierungsmaßnahmen. Die Tätigkeiten im Rahmen von psychologischer Beratung, sozialpädagogischer Betreuung sowie Trainings von Soft-Skills und Schlüsselqualifikationen boten neben dem Einblick in strukturelle und organisatorische Abläufe und Rahmenbedingungen vor allem wertvolle Erkenntnisse bezüglich der Bedarfs- und Anforderungssituation von:

- **jungen Menschen, die sich – in der Regel – nach Absolvieren der Pflichtschule für eine Lehrausbildung entschieden haben,**
- **und AusbilderInnen und andere Lehr- und Betreuungspersonen, die diese jungen Menschen auf ihre berufliche Praxis qualifiziert vorbereiten sollen, die neben der Fachkompetenz in immer größerem Ausmaß die angemessene Ausbildung von sozial-kommunikativen Kompetenzen verlangt.**

Die erfolgreiche Zusammenarbeit und der konstruktive Austausch mit unterschiedlichen Einrichtungen der überbetrieblichen Berufsausbildung tragen wesentlich zur Qualität und Weiterentwicklung unserer Angebote bei – mit dem gemeinsamen Ziel der Aufwertung und Professionalisierung des Jugendausbildungsbereiches.

ANGEBOT & METHODE

...MIT ALLEN SINNEN
...MIT HIRN UND HERZ
...RESSOURCEN- &
KOMPETENZENORIENTIERT

LEHREN & LERNEN

ANGEBOT

„**LEHREN & LERNEN**“ steht in dieser formalen Verkürzung für unser spezielles Schulungs- und Trainingsangebot für AusbilderInnen und andere Lehr- und Betreuungspersonen sowie für Lehrlinge.

Die „**lehrspezifischen**“ **Seminare und Workshops** dienen der Erweiterung lerntheoretischer, psychologisch-pädagogischer, sozialer und methodischer Kompetenzen, um Lern-, Interaktions- und Gruppenprozesse qualifiziert begleiten und steuern zu können.

Die „**lernspezifischen**“ **Trainingsprogramme für Jugendliche** in der Ausbildung zielen einerseits auf eine qualifizierte Förderung von sozialen und kommunikativen Kompetenzen und Schlüsselqualifikationen, die eine moderne Arbeitswelt voraussetzt, und andererseits im Sinne des Empowerment-Ansatzes auf die besondere Unterstützung im Bereich der Entwicklungsaufgaben und der Förderung von Selbstkompetenz.

Die Trainings sollen insbesondere Bewusstsein und Handlungskompetenz für selbstbestimmtes, eigenverantwortliches und gesundheitsförderliches Agieren in unterschiedlichen Bereichen der Lebens-, Arbeits- und Beziehungsgestaltung stärken.

METHODE

Die Schulungs- und Trainingskonzeptionen bauen auf modernen (neuro)psychologischen Theorien auf und orientieren sich an zeitgemäßen methodisch-didaktischen Ansätzen, die Lern-, Reflexions- und Transferprozesse fördern und die Handlungskompetenz stärken. Wichtige Prinzipien sind Methodenvielfalt, interdisziplinärer Zugang und die Verbindung von Theorie und Praxis. Kooperatives Arbeiten und prozessorientiertes Lernen sind Voraussetzungen für die Entwicklung neuer Kompetenzen.



LEHREN

SCHULUNGSANGEBOT FÜR AUSBILDERINNEN,
TRAINERINNEN UND ANDERE LEHR- UND BETREUUNGSPERSONEN
IM LEHRAUSBILDUNGS- UND SCHULUNGSKONTEXT

TYPISCHES VERHALTEN
ODER
PSYCHISCHE AUFFÄLLIGKEIT(EN)?

SETTING
GRUPPENGROÖE: 8 – 14 TN
DAUER: 12 UE

ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGISCHE GRUNDLAGEN

In diesem Seminar eignen sich die TeilnehmerInnen praxisorientiertes Wissen über die Lebensphase Pubertät und die damit verbundenen biologischen, kognitiven, sozialen und psychosozialen Veränderungen, Entwicklungsaufgaben sowie Schutz- und Risikofaktoren an. Die starken Veränderungen auf der körperlichen, kognitiven, psychosozialen und sozialen Ebene stellen an sich für die meisten Jugendlichen schon eine Herausforderung dar. Hat ein/e Jugendliche/r auch noch mit anderen Schwierigkeiten wie z.B. mit psychischen Problemen zu kämpfen, kann sich dies negativ auf seine/ihre Entwicklung (Identität, soziale Kompetenz, Berufsrolle etc.) auswirken.

Anhand von Fallbeispielen werden unterschiedliche (auffällige) Verhaltensweisen von Jugendlichen bzw. Veränderungen in ihrem Verhalten dahingehend beleuchtet, inwieweit sie einer normalen pubertären Entwicklung entsprechen oder Hinweise auf psychische Probleme, Konzentrations- und Lernschwierigkeiten etc. darstellen.

Ziel ist eine Sensibilisierung für entwicklungsbedingte Verhaltensweisen von Pubertierenden, um in Bezug auf mögliche Interventionen typisches und auffälliges Verhalten besser unterscheiden zu können.

INHALTE

- Begriffsdefinition und Konzept der Entwicklung
- Entwicklungstheorien: Die psychosozialen Entwicklungsstufen nach Erikson, Theorie der kognitiven Entwicklung nach Piaget
- Biologisch/Körperliche, kognitive, psychosoziale und soziale Entwicklung in der Pubertät
- Entwicklungsaufgaben, Schutz- und Risikofaktoren
- Verhaltensauffälligkeiten und psychische Störungen in der Pubertät

LERNEN UND LEHREN MIT HIRN & HERZ

SETTING

GRUPPENGROÖE: 8 – 14 TN

DAUER: 16 UE

GRUNDLAGEN DER LERN– UND LERNMOTIVATIONSPSYCHOLOGIE

Die Fähigkeit zur Konzentration und ein funktionierendes Gedächtnis sind zentrale Voraussetzungen für das Lernen. Neben Grundlagen zum Thema Lernen (Konditionierung, Lernen am Modell, etc.) erhalten die TeilnehmerInnen Einblick in die Funktionsweise unseres Gehirns und lernen Methoden zur Steigerung der Lern– und Konzentrationsleistung kennen. Grundlagen des bedürfnis– und ressourcenorientierten Lernens erweitern die methodisch–didaktischen Kompetenzen von AusbilderInnen und TrainerInnen. Einen zweiten Schwerpunkt stellt das Thema Lernmotivation dar und gibt einen Überblick über Theorien und Modelle (Maslowsche Bedürfnispyramide, intrinsische/extrinsische Motivation, etc), sowie deren praktische Umsetzung im Ausbildungskontext.

Ziel ist es, die Zusammenhänge von Konzentration, Gedächtnis und Motivation zu kennen und für die Praxis in der Arbeit mit Jugendlichen nutzen zu können. Stressfreies und leichteres Lehren und Lernen zu erproben ergänzen dieses praxisorientierte Seminar.

INHALTE

- Begriffsklärung & Grundlagen von Lernen und Denken
- psycho–physiologische Grundlagen des Lernens – das Gehirn
- von Wissensnetzen & Dreischritten – der Lernprozess und das Gedächtnis
- Klassische & Operante Konditionierung – Verstärkerlernen, Lernen am Modell & Reiz–Reaktionsmodelle in der praktischen Anwendung des Lernens
- Motivation & Emotion – von der Notwendigkeit zur Freude am Lernen
- Psychologische Anreizmodelle für menschliches Verhalten & Lernen
- Lernen mit allen Sinnen – multisensorisches Lernen, Assoziatives Lernen & Lernen mit Körpereinsatz

VON DER WAHRNEHMUNG ZUR INTERVENTION

SETTING

GRUPPENGROÖE: 8 – 14 TN

DAUER: 16 UE

UMGANG MIT VERHALTENS AUFFÄLLIGEN JUGENDLICHEN

Die TeilnehmerInnen erwerben Wissen bzw. vertiefen ihre (Er)Kenntnisse zu den unterschiedlichen Auftretensarten, Ausprägungsweisen und Auswirkungen von Verhaltensauffälligkeiten und –schwierigkeiten im Jugendalter. Dabei wird sowohl auf externalisierendes als auch auf internalisierendes Problemverhalten von Jugendlichen eingegangen, da Jugendliche mit internalisierenden Verhaltensproblemen (z.B. Angst) oftmals „übersehen“ werden. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn in der Gruppe bzw. im Team Jugendliche aufgrund ihrer externalisierenden Verhaltensauffälligkeiten (z.B. Impulsivität, Aggression) einen Großteil der Aufmerksamkeit beanspruchen.

Unterschiedliche Erklärungsansätze für die Entstehung von Problemverhalten, wie z.B. die lerntheoretische oder die systemische Perspektive, und daraus resultierende Handlungsmöglichkeiten werden vorgestellt und erarbeitet.

Ziel ist es, anhand von konkreten Fallbeispielen aus dem Ausbildungsalltag Interventionsmöglichkeiten für den Umgang mit verhaltensauffälligen Jugendlichen zu erarbeiten und zu erproben, um positiven Einfluss auf den weiteren Entwicklungsverlauf nehmen zu können.

INHALTE

- Begriffsdefinition und Abgrenzung von Verhaltensauffälligkeiten, –schwierigkeiten und –störungen
- Erklärungsmodelle von Verhaltensauffälligkeiten
- Interventionsmöglichkeiten aus Perspektive der Pädagogik, Lernpsychologie, Kommunikation und Interaktion: Beziehungsgestaltung – Lernen am Modell – Verstärkerlernen – Umgang mit Gefühlen – Beobachtungen statt Bewertungen etc.

SELBSTKOMPETENZ
SACHKOMPETENZ
SOZIALKOMPETENZ

SETTING

GRUPPENGROÖE: 8 – 14 TN

DAUER: 8 UE

SOZIALES LERNEN

Soziales Lernen beschreibt ein Lernkonzept, das den Erwerb von Selbstkompetenz, Sozialkompetenz und Sachkompetenz idealer Weise eng miteinander verknüpft. Im Rahmen der Vermittlung fachlicher Fertigkeiten werden gleichermaßen bewusst die individuellen Stärken, die Persönlichkeitsentwicklung und Gruppenbildungs- und Teamentwicklungsprozesse gefördert und gestärkt.

Theoretische Grundlagen zum Konzept des Sozialen Lernens und der Sozialen Kompetenz sowie Methoden zur Vermittlung von so genannten Soft-Skills bilden den Schwerpunkt dieses Seminars. Anhand von Beispielen, Übungen und Rollenspielen zu diesem Thema (Selbst- und Fremdwahrnehmung, soziale Interaktion wie z.B. aktives Zuhören, Kommunikation, Kooperation etc.) setzen die TeilnehmerInnen ihr neues Wissen um und erhalten Anregungen und Impulse, wie sie das Modell des Sozialen Lernens in der Arbeit mit Jugendlichen im Ausbildungskontext umsetzen.

Ziel ist die Vermittlung der Wichtigkeit von sozialem Lernen und die Integration in den Ausbildungskontext sowie das Wissen um entsprechende methodische Herangehensweise.

INHALTE

- Begriffsklärung Soziales Lernen, Sozialkompetenz & Schlüsselqualifikationen
- Ziele, Methoden und Übungen zum Sozialen Lernen
- Erarbeiten von Grob- und Feinzielen
- Theoretische Grundlagen von Sozialkompetenztrainings: Lernen am Modell, Modell der sozial-kognitiven Informationsverarbeitung und Theorie der Selbstwirksamkeit

WERTSCHÄTZEND
VERTRAUENSBLDEND
ERGEBNISORIENTIERT

SETTING
SIEHE NÄCHSTE SEITE

KOMMUNIKATION UND GESPRÄCHSFÜHRUNG MIT JUGENDLICHEN

„Willst du ein guter Kommunikator sein, dann schau auch in dich selbst hinein.“

Friedemann Schulz von Thun

Kommunikation birgt – speziell mit Jugendlichen – immer ein großes Potential an Missverständnissen und Konflikten in sich, gleichzeitig stellt sie aber ein mindestens ebenso wichtiges und vielfältiges Instrumentarium dar, um Vertrauen und Beziehung herzustellen, Lernen zu ermöglichen, Werte zu vermitteln, u. Ä.

In diesem Seminar vertiefen die TeilnehmerInnen aufbauend auf den Grundlagen der modernen Kommunikationstheorie (Modelle nach Schulz von Thun, Watzlawick) Methoden der vertrauensbildenden Gesprächsführung, v.a. in „herausfordernden Situationen“. Das Grundprinzip der Themenzentrierten Interaktion nach Ruth Cohn und die daraus resultierende Haltung bilden dabei die Basis. In einem sehr anwendungs- und praxisorientierten Setting werden zentrale Techniken wie Feedback oder das „Aktive Zuhören“ trainiert, mit der Möglichkeit, eigene Werthaltungen zu reflektieren, zwischen Beobachtung und Bewertung von Verhalten zu unterscheiden und derart in respektvoller Art und Weise Lern- und Gruppenprozesse (sozialer Art und in der Wissensvermittlung) zu gestalten.

Gesprächsführungskompetenzen wie die praktische Anwendung des Modells „Vier-Schnäbel- bzw. Vier-Ohren-einer Nachricht“, situationsangepasste Fragetechniken, Paraphrasieren und Verbalisieren sowie die Strukturierung eines (Beratungs)Gesprächs werden – wie auch die Berücksichtigung von nonverbaler Kommunikation und Körpersprache – anhand von Fallbeispielen erarbeitet und erprobt.

WERTSCHÄTZEND
VERTRAUENSBLDEND
ERGEBNISORIENTIERT

SETTING
GRUPPENGROÖE: 8 – 14 TN
DAUER: 16 UE

KOMMUNIKATION UND GESPRÄCHSFÜHRUNG MIT JUGENDLICHEN

Einen speziellen Ansatz bildet die „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg, die zwischenmenschliche Beziehungen und einen wertschätzenden Umgang miteinander in den Mittelpunkt stellt. Eigene und andere Bedürfnisse und Gefühle zu erkennen, zu berücksichtigen und v.a. kontextgerecht zu kommunizieren, sind dabei die besonderen Herausforderungen, die es in einem vertrauensbildenden und wertschätzenden Miteinander zu bewältigen gilt.

Ziel ist die Sensibilisierung für die wesentlichen Merkmale gelingender Kommunikation, der Aufbau einer beziehungsförderlichen Haltung und des Bewusstseins für die Dimensionen Selbstwert, Gefühle und Bedürfnisse in der Gesprächsführung mit Jugendlichen.

INHALTE

- Vertiefende Anwendung Kommunikationspsychologischer Grundlagen im Sinne einer offenen und wertschätzenden Kommunikation (Kommunikationsmodelle nach Schulz von Thun, Watzlawick etc.)
- Themenzentrierte Interaktion nach Ruth Cohn
- Zirkularität menschlicher Interaktionen (Teufelskreise)
- Kompetenzen der Gesprächsführung (Aktives Zuhören, Feedback, positive Sprache, Strukturierung von Gesprächen,..)
- Kommunikationshaltungen nach Virginia Satir, Eric Berne, ..
- Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
- Körpersprache als Wirkfaktor zwischenmenschlicher Kommunikation

INTERVENTION &
HANDLUKOMPETENZ IM
AUSBILDUNGSALLTAG

SETTING
SIEHE NÄCHSTE SEITE

AGGRESSION & GEWALTPRÄVENTION

Aggression tritt im (Ausbildungs)Alltag in verschiedensten Facetten auf – von einer handgreiflichen Auseinandersetzung, über Vandalismus bis hin zum Streuen von Gerüchten oder Drohungen. Zu Beginn dieser Fortbildung setzen sich die TeilnehmerInnen mit den unterschiedlichen Formen und Ausprägungen von aggressiven Handlungen bzw. Verhalten auseinander.

Anhand von Fallbeispielen werden Ursachen und Entstehung aggressiven oder gewalttätigen Handelns analysiert und verschiedene Erklärungsansätze und Modelle vorgestellt, die biologische, psychische und soziale Faktoren berücksichtigen. In diesem Zusammenhang werden Schutz- und Risikofaktoren verdeutlicht, die auf aggressionsfördernde bzw. -hemmende Weise Einfluss auf unterschiedliche Entwicklungsverläufe nehmen können. Besondere Beachtung findet die Förderung sozialer Kompetenzen als wichtiges Werkzeug von AusbilderInnen und TrainerInnen in der Prävention bzw. Deeskalation.

Aufbauend auf diesen Erkenntnissen werden passende Interventionsmöglichkeiten für „brenzlige“ Situationen erarbeitet. Sehr praxisbezogen und mit Selbsterfahrungscharakter werden situative und intrapersonelle Bedingungen beleuchtet und die verschiedenen Anteile bzw. Rollen anhand des Kommunikationsmodells „Dramadreieck“ analysiert. „Interventionstypen“ können zugeordnet und „blinde Flecken“ erkannt werden.

**INTERVENTION &
HANDLUKSKOMPETENZ IM
AUSBILDUNGSALLTAG**

SETTING
GRUPPENGROÖE: 8 – 14 TN
DAUER: 16 UE

AGGRESSION & GEWALTPRÄVENTION

Ziel ist die Sensibilisierung für unterschwellige oder verdeckte Aggressionen, die bei Nichtbeachtung zur Eskalation führen können, sowie die Erweiterung der Handlungskompetenzen und der Interventionsmöglichkeiten im Sinne eines konstruktiveren und deeskalierenden Umgangs mit Situationen von Aggression und Gewalt.

INHALTE

- Begriffsbestimmung und Abgrenzung von Aggression – Gewalt – Delinquenz
- Sensibilisierung für unterschiedliche Formen aggressiven Verhaltens
- Aggressionsfördernde & –hemmende Bedingungen (intrapersonell, situativ,...)
- (Neuro)Biologische, psychologische, soziale Erklärungsmodelle von Aggression und Gewalt
- Prozessmodelle & Interventionsmodelle bei Aggression und Gewalt
- Interventionstypen bei Aggression und Gewalt
- Präventions- & Deeskalationsmaßnahmen
- Kommunikationsmodell Dramadriek – Erkennen von Rollen, Inszenierungen etc.

STIMMIGE ATMUNG & SPRECHWEISE FÜR VIELREDNERINNEN

SETTING

GRUPPENGROßE: 6 – 14 TN

DAUER: 16 UE

STIMMBILDUNG UND SPRECHTECHNIK

Die Stimme ist ein wichtiges Instrument zwischenmenschlicher Kommunikation und ein wesentliches Mittel um Inhalte aufzuschließen. Um – unmissverständlich – verstanden zu werden, ist es notwendig, verständlich zu artikulieren. Die Stimme muss bis in die letzten Reihen des Raumes bzw. in den letzten Winkel der Werkstatt zu hören sein, und das auch noch am Ende eines anstrengenden „Redemarathons“. Außerdem nehmen Zuhörende Informationen auch komplexer Art besser auf, wenn sie stimmlich wirkungsvoll dargeboten werden.

Eine tragfähige Stimme und ein ökonomischer Stimmgebrauch sind dabei die Basis für jede sprecherische Anforderung. Voraussetzung dazu sind eine entspannte und kontrollierte Atemtechnik sowie die Fähigkeit, die Resonanzräume des Körpers zu nutzen. Im Rahmen des Trainings lernen die TeilnehmerInnen, wie sie das volle Potenzial ihrer Stimme ausschöpfen. Sie entwickeln ihren natürlichen Stimmansatz und üben mit der richtigen Atmung sowie exakter Sprech- und Artikulationstechnik ihre Stimmleistung zu optimieren.

Ziel ist es, die TeilnehmerInnen für die eigene Stimme zu sensibilisieren, die Sprechatmung zu optimieren sowie eine ökonomische und kehlkopfschonende Sprechweise zu entwickeln. Das Ausdrucksvermögen soll erhöht und Stimmbeschwerden vorgebeugt werden.

INHALTE

- Zur Ökonomie des Luftholens beim Sprechen – die reflektorische Tiefatmung
- Mit ganzem Körpereinsatz und richtiger Haltung zur vollen Stimme
- Ihre individuelle Stimmlage kennen und nutzen lernen
- Wege zur klangvollen Stimme – unsere Resonanzräume
- Über Lautbildung und Artikulation zum richtigen Stimmstz
- Professionalität im Ausdruck – Ausspracheregeln und Hochlautung

STRESSFREI BIS ZUR LEHRABSCHLUSSPRÜFUNG

SETTING

GRUPPENGROÖE: 8 – 14 TN

DAUER: 8 UE

STRESSMANAGEMENT IM AUSBILDUNGSSETTING

Der Ausbildungsalltag mit Jugendlichen kann immer wieder mit Stress verbunden sein. Einerseits stehen die Auszubildenden häufig vor besonderen Herausforderungen – etwa Prüfungen oder Bewerbungsgesprächen – andererseits fühlen sich auch die Lehrenden in ihrem Arbeitsbereich Belastungen und Stress ausgesetzt. Nicht nur die eigene berufliche Tätigkeit kann dabei manchmal mehr oder weniger an den eigenen Kräften zehren, auch die Verantwortung für (jugendliche) MitarbeiterInnen kostet manche Energie.

Beide Seiten benötigen in diesen besonderen Situationen Ressourcen, die dabei helfen, erhöhte Anspannung, Nervosität und Unruhe abzubauen, Kräfte gezielt einzusetzen und mit Gelassenheit und Zuversicht diesen Stress-Situationen und „brenzlichen“ Zustände zu begegnen. Dabei helfen einerseits klassische Praktiken der körperlichen Stressreduktion, als auch kognitive Methoden bzw. auch unterschiedliche mentale Techniken.

Ziele sind, unterschiedliche Techniken aus dem Stress- bzw. Entspannungstraining für sich selbst anwenden zu können, um mit eigenen Belastungssituationen gut umzugehen. Zusätzlich ermöglichen Hintergrundwissen und methodische Anleitungen den Lehrenden spezielle Herausforderungen für die auszubildenden TeilnehmerInnen stressfreier zu gestalten.

INHALTE

- Grundlagen der modernen Stresstheorie
- Praxisübungen zu körperorientierten, kognitiven & mentalen Techniken der Stressreduktion, Ressourcenförderung & Entspannung (z.B. Atemtechniken, Muskelentspannung, Änderung innerer Einstellungen, Achtsamkeit)
- Adaption und Anwendungsmöglichkeit im Rahmen der Lehrausbildung



LERNEN

KOMPETENZ–TRAININGSPROGRAMME FÜR JUGENDLICHE
UND JUNGE ERWACHSENE IN DER LEHRAUSBILDUNG

TRAINING SOZIALER KOMPETENZEN

KOMMUNIKATION
KOOPERATION
KONFLIKTLÖSUNG

SETTING (EMPFOHLEN)

GRUPPENGROÖE: 8 – 10 TN

DAUER: MIN. 30 UE

INTERVALL: WÖCHENTLICH À 3–4 UE

„Soziale Kompetenz“ zählt zu einer der wichtigsten individuellen Entwicklungsaufgaben im Jugendalter, da sie die Basis für einen gesunden Umgang mit sich selbst und für ein respektvolles und konstruktives Zusammenleben in einer Gemeinschaft darstellt. Entwicklungsprobleme und Defizite in diesem Bereich können deshalb ernstzunehmende Konsequenzen im persönlichen, aber auch im beruflichen Leben mit sich bringen. Diese reichen von Schwierigkeiten, Beziehungen förderlich zu gestalten, Problemen in der (Berufs)Ausbildung, bis hin zu oftmals unbearbeiteten bzw. nur scheinbar gelösten Konflikten.

Das Sozialkompetenz-Training für Jugendliche mit den Schwerpunkten Kommunikation, Kooperation und Konfliktlösung vermittelt wichtige (Teil)Fertigkeiten, die für einen wertschätzenden Umgang miteinander erforderlich sind. Dazu zählen eine differenziertere Wahrnehmung und Beurteilung gleichermaßen wie ein breiteres Repertoire an Reaktions- und Handlungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Situationen sozialer Interaktion.

Die Lehrlinge lernen besseren Kontakt zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen herzustellen und diese beziehungs- und kommunikationsförderlicher auszudrücken. Dadurch werden sie achtsamer, respektvoller, verständnisvoller und empathischer im Umgang mit anderen.

Ziel des Trainings zum Erwerb sozialer Kompetenzen ist die Sensibilisierung für unterschiedliche Werte und Bedürfnisse in der sozialen Interaktion und die Entwicklung von Fähigkeiten, die einen empathischen, kooperativen und konstruktiven Umgang mit anderen ermöglichen. Die Balance zwischen der Verwirklichung persönlicher Bedürfnisse und Ziele und der Berücksichtigung der Einstellungen und Werte des Teams bzw. der Gruppe steht dabei im Focus des Lernprozesses.

TRAINING SOZIALER KOMPETENZEN

KOMMUNIKATION
KOOPERATION
KONFLIKTLÖSUNG

EINZELNE THEMENBEREICHE
KÖNNEN AUCH ALS
EIGENSTÄNDIGE SEMINARE
ANGEBOTEN WERDEN.

Im Rahmen des Trainings steht als Ziel die Auseinandersetzung mit folgenden Themen sowie Entwicklung und Förderung entsprechender Fähigkeiten und Kompetenzen:

- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen
- Einfühlungsvermögen (Empathie & Perspektivenübernahme)
- Umgang mit Nähe und Distanz
- Konstruktives Konfliktverhalten
- Selbstkontrolle
- Kommunikationsprozesse bewusster erleben
- Kommunikationsfertigkeiten
- Selbstwirksamkeit
- Bewusstsein für gemeinsame und verbindende Werte (Respekt, Wertschätzung ...)
- Teamfähigkeit
- Erkennen eigener Stärken und Stärken der Gruppe
- Erkennen von Stressoren und Umgang mit belastenden Situationen

VIelfalt als BEREICHUNG

SETTING (EMPFOHLEN)

GRUPPENGROÖE: 8 – 10 TN

DAUER: MIN. 24 UE

INTERVALL: WÖCHENTLICH À 3–4 UE

TRAINING INTERKULTURELLER KOMPETENZEN

Moderne gesellschaftliche Entwicklungen im Sinne kultureller und ethnischer Vielfalt finden sich auch in der Ausbildungs- und Arbeitswelt der Lehrlinge wieder. In der Begegnung mit Menschen mit Migrationshintergrund reagieren die Jugendlichen oft auf Basis von Einstellungen und inneren Überzeugungen, die von Vorurteilen, negativen Erfahrungen und aversiven Gefühlen geprägt sind. Der konstruktive Umgang mit anderen Werte- und Glaubenssystemen sowie unterschiedlichen Kommunikationsweisen und Verhaltensnormen stellt für viele eine große Herausforderung dar.

In der Entwicklung interkultureller Kompetenzen steht zentral die kritische Auseinandersetzung mit der eigenen Kultur in Verbindung mit den geltenden Werten, Regeln und (expliziten und impliziten) Normen. Besondere Aufmerksamkeit erfahren die Gemeinsamkeiten und verbindenden Aspekte unterschiedlicher kultureller Hintergründe und Biografien der Jugendlichen. Im gemeinsamen Austausch und Erleben wird der Aspekt der Bereicherung durch die Vielfalt unterschiedlicher Ausdrucks- und Kommunikationsformen, Denk- und Verhaltensweisen bewusst gemacht.

Ziel des Trainings zur Entwicklung interkultureller Kompetenzen ist die Reflexion persönlicher Einstellungen und Vorurteilen gegenüber anderen Kulturen, die Förderung von Toleranz, Offenheit und Respekt als zentrale Werte im konstruktiven Umgang mit Verschiedenheit.

VIelfalt als BEREICHUNG

EINZELNE THEMENBEREICHE
KÖNNEN AUCH ALS
EIGENSTÄNDIGE SEMINARE
ANGEBOTEN WERDEN.

TRAINING INTERKULTURELLER KOMPETENZEN

Besonderes Augenmerk wird auf folgende Inhalte gelegt, die der Stärkung und Förderung interkultureller Kompetenzen und Fähigkeiten dienen:

- Auseinandersetzung mit der eigenen Sozialisation und unterschiedlichen Biografien
- Ursachen und Mechanismen von Vorurteilen, Diskriminierung und Rassismus
- Aufdecken eigener Vorurteile
- Sensibilisierung für unterschiedliche Kommunikations- und Verhaltensweisen
- Umgang mit Verschiedenheit
- Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Perspektivenübernahme
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Offenheit und Toleranz im Umgang mit Menschen anderer Kulturen
- Respekt gegenüber jedem Menschen
- Achten der Würde jeder Person
- Flexibilität und Kreativität im Umgang mit dem Anderen
- Konfliktlösungsfähigkeit – gewaltfreier Umgang mit Konflikten

**SELBSTBESTIMMT
KREATIV
GESUND**

SETTING (EMPFOHLEN)
GRUPPENGROÖE: 8 – 10 TN
DAUER: MIN. 24 UE
INTERVALL: WÖCHENTLICH À 3–4 UE

TRAINING VON SELBST- & GESUNDHEITSKOMPETENZ

Die Förderung von Selbstkompetenz umfasst im Sinne des Empowerments jene Maßnahmen, die es dem Individuum möglich machen, sein Leben – in Anbetracht der realen Umstände – selbstbestimmt und autonom zu gestalten. Jugendliche erleben sich selbst häufig ganz und gar fremdbestimmt. Dies entspricht zwar Teilbereichen ihrer Ausbildungssituation, es gilt jedoch jene Freiräume und Ressourcen wahrzunehmen und zu fördern, die es dennoch gibt bzw. manchmal diese auch erst zu schaffen. Auf diesem Weg erleben sich die Lehrlinge nicht nur in ihrem Tun freier, sondern fühlen sich gestärkt, können kreativer agieren und ebensolche Prozesse auch in den Arbeitsbereich einbringen.

Gesundheitskompetenz beschreibt die Fähigkeit des Einzelnen, im täglichen Leben Entscheidungen zu treffen und Handlungen zu setzen, die sich positiv auf die Gesundheit auswirken – zu Hause, am Arbeitsplatz und in der Gesellschaft ganz allgemein.

Konkret geht es um die Sensibilisierung für Zusammenhänge zwischen kognitiven, emotionalen, sozialen und situativen Faktoren in Bezug auf körperlich-seelische Gesundheit und die Auseinandersetzung mit individuellen Möglichkeiten im Bereich des Denkens, Fühlens und Handelns auf das subjektive (Wohl)Befinden bewusst und gesundheitsförderlich Einfluss zu nehmen.

Durch die im Training erlebte Selbstwirksamkeit werden die Jugendlichen in ihrem Selbstwert sowie im Vertrauen in ihre Ressourcen und Fähigkeiten gestärkt. Die Wahrnehmung und Achtsamkeit der eigenen Person gegenüber wird sensibilisiert, wodurch die Kompetenz im Umgang mit (negativen) Gefühlen, Belastungsfaktoren, Kritik, Stress etc. erweitert wird.

SELBSTBESTIMMT
KREATIV
GESUND

EINZELNE THEMENBEREICHE
KÖNNEN AUCH ALS
EIGENSTÄNDIGE SEMINARE
ANGEBOTEN WERDEN.

TRAINING VON SELBST- & GESUNDHEITSKOMPETENZ

Ziel des Trainings ist die Förderung der Selbstkompetenz als Grundlage selbstbestimmten und gesundheitsförderlichen Bewusstseins und Handelns sowie die Sensibilisierung für psychisches (Wohl-)Befinden als wichtiger Faktor für Motivation, Leistungs- und Lernbereitschaft.

Im Rahmen des Trainings steht als Ziel die Entwicklung und Förderung dieser spezifischen Fähigkeiten und Kompetenzen in der Auseinandersetzung mit folgenden Inhalten:

- Kreativität & Ressourcen erleben
- Achtsamkeit
- Selbstwirksamkeit im persönlichen Gesundheitsmanagement
- „Gesunde Lebensführung“ (Stress, Bewegung, Ernährung)
- Konstruktiver Umgang mit (negativen) Gefühlen und Stress
- Grundlagen moderner Stresstheorie
- Erkennen von Stressoren und deren Auswirkungen
- Anwenden unterschiedlicher Entspannungstechniken sowie des Stressmanagements
- Anteile von Selbstkompetenz und Empowerment im Arbeits- und Privatleben erkennen und fördern
- Adaption gesundheitsförderlicher Maßnahmen an die individuelle Arbeitssituation

INSTITUT FÜR

PSYCHOSOZIALE KOMPETENZ UND RESSOURCENSTÄRKUNG

WEITERBILDUNG GESUNDHEIT BERATUNG



GESCHÄFTSFÜHRUNG

MAG^A VERENA GRIMM

Klinische & Gesundheitspsychologin,
Biofeedbacktherapeutin



WOLFGANG LANGER

System. Wirtschaftscoach & -Trainer
Bildungsberater



MAG^A SABINE KASPER

Klinische & Gesundheitspsychologin
Kinder-, Jugend- & Familienpsychologin

Unterstützt werden wir von unserem Expertenteam, das sich durch höchste Fach- und Trainingskompetenz auszeichnet.

Grimm.Kasper.Langer OG

Schottenfeldgasse 26 Top 14
A-1070 Wien

Fon/Fax: 01/9900690

office@humaninprogress.at
www.humaninprogress.at

Informationen zu weiteren Fortbildungsangeboten, Workshops und Spezialseminaren (wie Gender Mainstreaming & Diversity Management im Ausbildungskontext etc.) aus den Bereichen Training, Pädagogik und Psychologie sowie vielfältige Angebote zur Betrieblichen Gesundheitsförderung finden Sie auf unserer Homepage unter

www.humaninprogress.at

Darüber hinaus konzipieren und veranstalten wir Ihre organisationsinternen Weiterbildungsmaßnahmen.

Kontaktieren Sie uns – wir beraten Sie gerne!

HIP-Infoline: 0699/11795087