

SchlauerPower

Selbstbehauptungs-Training für Jungs der Oberstufe (13-15 J.)



Denn selbstbewusste Jungs sind starke Jungs!

SchlauerPower

Selbstbehauptungstraining für Jungs der Oberstufe (~13-15 Jahre)

Idee

Meist stehen sie im Schatten der lauten und wilden Mitschüler und fallen im Schulalltag selten negativ auf: die leisen, vorsichtigen, sensiblen Jungs. Oft getrauen sie sich (zu) wenig, ihre Meinung zu sagen, Raum einzunehmen, sich zu zeigen und zu wehren. Manchmal werden sie auch zur Zielscheibe von Sprüchen und Hänseleien. An diese Jungs richtet sich das SchlauerPower-Training. Hier können sie Selbstvertrauen tanken und in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter lernen, ihre Grenzen besser wahrzunehmen und selbstbewusster aufzutreten. Sie lernen für Ihre Anliegen einzustehen, sich in der Gruppe zu behaupten und sich gegenüber Grenzverletzungen zu wehren.

Methode

Im Zentrum des Trainings stehen Kampfesspiele®, eine speziell für Jungs entwickelte Methode. Sie verbindet Kampf, Ritual und Spiel und ermöglicht es, schnell in eine respektvolle Beziehung zu kommen und lehrreiche Momente zu schaffen: „reale“ und für die Jungs unmittelbar relevante Situationen, in denen wichtige Themen wie Respekt, Fairness, Ehre, Angst, Beschämung direkt erlebt, reflektiert und diskutiert werden können. So können eingespielte Muster und Verhaltensweisen aufgeweicht und Handlungsspielräume erweitert werden. Durch faires miteinander kämpfen lernen Jungs, sich von ihrer Angst nicht lähmen zu lassen, sondern sich wach und angemessen einer Herausforderung zu stellen, und damit handlungsfäh zu bleiben. Neben Kampfesspielen kommen auch Wahrnehmungs-, Körper- und Sprachübungen sowie Rollenspiele zum Zug.

Trainer

Olivier Andermatt, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Anleiter Kampfesspiele® und Mitarbeiter des Samowar Jugendberatung Bezirk Meilen.

Markus Buchli, Sozialpädagoge FH, Systemischer Berater, Anleiter Kampfesspiele® und Trainer von Respect! Selbstbehauptung für Jungs (www.respect-selbstbehauptung.ch).

Teilnehmer

8 Jungs im Oberstufenalter (ca. 13-15 Jahre). Teilnehmer aus dem Bezirk Meilen haben Vorrang.

Kursdaten

Acht Kurseinheiten jeweils am Donnerstag von 18-20 Uhr, und zwar an folgenden Daten:

12.5. / 19.5. / 26.5. / 16.6. / 23.6. / 30.6. / 7.7. / 14.7.2011

Am letzten Kurstag findet von 19.30-20 Uhr eine Präsentation für die Eltern statt.

Kursort

Turnhalle der Sprachheilschule Stäfa, Seestrasse 101, 8712 Stäfa (5 Minuten vom Bahnhof Stäfa).

Kurskosten und Versicherung

CHF 200.– (Reduktion ist nach Rücksprache ist möglich). Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Anmeldung und Vorgespräch

Anmeldung bis am 4. April 2011 an: Olivier Andermatt, Samowar, Hüniweg 12, 8706 Meilen (mit beiliegendem Talon) oder per Mail: andermatt@samowar.ch oder Telefon: 044 924 40 10. Nach der Anmeldung findet ein Vorgespräch statt, um die persönlichen Kursziele zu erarbeiten.

HE DA DU DA

Ärgert es dich, dass du dich manchmal nicht zu wehren weisst?

Stört es dich, dass du oft nicht ernst genommen wirst?

Stinkt es dir, dass dein „Nein“ nicht gleich viel zählt wie das der anderen?

Stresst dich die Angst, von anderen genervt zu werden?

Stört es dich, dass du Dinge tust, nur um bei Kollegen gut anzukommen?

Dann ist es Zeit, etwas zu tun! Dann ist es vielleicht Zeit für das
SchlauerPower-Selbstbehauptungs-Training für Jungs (~13-15 J.).

Hier kannst du Selbstvertrauen tanken und lernen,
wie du erfolgreicher für dich einstehen kannst.

www.samowar/meilen > Schaufenster > SchlauerPower



Anmeldetalon

Ich melde mich an für das SchlauerPower-Selbstbehauptungs-Training im 2. Quartal 2011.

Ich wünsche das Vorgespräch: mit Eltern ohne Eltern ich weiss nicht

Vorname und Name

Alter, Geb.dat., Klasse, Schule

Strasse, PLZ, Ort

Telefon, Handy, E-Mail

Datum, Unterschrift Eltern

Wenn du dir nicht schaust, dann macht es keiner!



samowar,
Jugendberatung · Suchtprävention · Bezirk Meilen

Bitte
frankieren

Samowar
Jugendberatung Bezirk Meilen
Olivier Andermatt
Hüniweg 12
8706 Meilen