



05.07.2010

## **Kommunikationstraining für Jugendliche**

Sehr geehrte Damen und Herren,

seit 2008 unterrichte ich als freie Trainerin an der Realschule Zusmarshausen Kommunikationstraining in den 9. Klassen – als Wahlkurs.

Verschiedene Pädagogen haben mir berichtet, dass Schüler durch die Streitschlichter-ausbildung einen Zuwachs in der Sozialkompetenz und zum Teil auch eine Verbesserung in den schulischen Leistungen erreichen.

Das von mir ausgearbeitete Kommunikationstraining bietet eine gute Plattform für all die Schüler/innen, die an der Streitschlichter-ausbildung nicht teilnehmen möchten bzw. können, um so ihre Kommunikationfähigkeit zu verbessern und ihr Verhalten zu reflektieren und modifizieren.

### **Ablauf/Aufbau des Trainings:**

- Begrüßung, Frage nach der Befindlichkeit und Möglichkeit des Aufgreifens von aktuellen Themen von Seiten der Teilnehmer
- Warm ups, die in Bezug zum jeweiligen Thema des Trainingstages stehen
- Theorie zu einem Kommunikationsthema
- Passende Übungen/Rollenspiele, die das Thema vertiefen
- Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen
- Feedback zu den Übungen und zum Verlauf der Stunde

### **Die Themenschwerpunkte des Trainings sind:**

- Die Macht und Kraft der Worte
- Erkennen und Minderung der Anzahl von Missverständnissen
- Feedbackregeln, um konstruktive Kritik anzuwenden
- Die Vier Ebenen in der Kommunikation
- Formulierung von Bedürfnissen als Ich-Botschaft
- Aktives Zuhören als Instrument der Gesprächsführung
- Perspektivenwechsel
- Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Ablauf und mögliche Inhalte eines Bewerbungsgesprächs
- Und was den einzelnen Teilnehmern guttut z. B. Spontanreferate

## **Ziele des Trainings**

Die Teilnehmer in der eigenen Kommunikation zu stärken, eine friedvollere und zugleich zielorientiertere Kommunikation anbahnen, die emotionale Intelligenz und Kompetenz zu fördern.

## **Allgemeines zum Training**

Das Training ist durch meine achtsame Vorgehensweise geprägt, die Bedürfnisse jedes einzelnen sind mir wichtig. Die Teilnehmer/innen sind positiv überrascht, dass ich etwas bei ihnen wahrnehme und ggf. auch anspreche. Dies ist für manchen Teilnehmer etwas Neues. Die Übungen und Rollenspiele sind freiwillig. Bis jetzt haben alle Teilnehmer bei allen Übungen etc. mitgemacht und dies obwohl mir inzwischen bewusst ist, dass den meisten Körper- und Atemübungen fremd sind.

Die Teilnehmer/innen erhalten am Ende eine Teilnahmebescheinigung.

Die Teilnehmer/innen geben mir am Ende ein schriftliches Feedback. Gerne händige ich Ihnen hierzu die Ergebnisse der letzten vier Kurse aus.

**Dauer des Trainings:** minimum 10 x 90 Minuten

Nach Möglichkeit und bei Bedarf über einen längeren Zeitraum

## **Anzahl der Teilnehmer:**

10 – 14 Teilnehmer/innen pro Kurs

-

Alter: zwischen 12 und 18 Jahren

## **Kosten:**

Bei Interesse teile ich Ihnen gerne mein Honorar mit.

## **Meine Ausbildungen:**

Mediatorin bei Tilman Metzger und Renata Baur-Mehren

Stress Management und Burnout-Prophylaxe, Akademie Gesundes Leben in Oberursel

Fit for Life/Sozialkompetenz trainieren bei Input, München

Diskussions- und Entscheidungsspiele für Jugendliche, Akademie Remscheid

Familienaufstellung, HP Linda Vielau

Lernen leicht gemacht, HP Linda Vielau

Gedächtnistrainerin beim Dachverband der Deutschen Gedächtnistrainer

Das Kurzgespräch in Seelsorge und Beratung bei Elke Rudloff nach H. Lohse

Grundkenntnisse in Logotherapie, Körper- und Atemarbeit z.B. nach Ilse Middendorf

Heilpraktiker in Psychotherapie, HP Schule in Landsberg i.A.

Nun haben Sie einen Einblick in meine Arbeit erhalten. Wenn Sie der Meinung sind, mein Training sei für die Jugendlichen in Ihrem Hause von Interesse, freue ich mich über ein erstes persönliches Gespräch.

Mit freundlichen Grüßen

Gertrud Gai-Hofbaur

Mediatorin und Kommunikationstrainerin