

Lebensklug

Dieses Programms dient dazu, junge Menschen Schritt für Schritt dabei anzuleiten, sich selbst zu verstehen und andere wertzuschätzen. Es soll ihnen ermöglichen, Selbstvertrauen zu entwickeln und eigene Entscheidungen für ihr Leben treffen zu können. Es fördert außerdem das Selbstwertgefühl und geben ihnen die Gelegenheit, die Generation der „Andersdenkenden“ besser zu verstehen und die eigene psychische Widerstandsfähigkeit zu stärken.

Inhalte

- Prinzipien der effektiven Kommunikation
- Abwehrmechanismen erkennen und verstehen
- Mit Emotionen umgehen und Konflikte lösen
- Beziehungsdynamiken und ihre Auswirkungen auf das Team
- Fähigkeit, auf andere einzugehen („ver-antwort-lich“ zu sein)
- Psychische Widerstandsfähigkeit und Ausdauer.

Ziele

Das Ziel besteht darin, die geistige, körperliche und emotionale Gesundheit junger Menschen zu verbessern. Wir geben ihnen emotionale Freiheit, wenn wir ihnen beim Verständnis ihrer Gefühle und der, anderer Menschen sowie bei einem besseren Umgang mit Gefühlen helfen. Indem wir Stress reduzieren und die Beziehungsfähigkeit verbessern, schaffen wir eine effektivere Lernumgebung.

Die Teilnehmer sind

- weniger gestresst und besser in der Lage, effektiv mit konkurrierenden Anforderungen umzugehen
- bessere Zuhörer, haben eine längere Aufmerksamkeitsspanne und sind eher bereit, den Standpunkt der anderen Person zu verstehen
- kompetenter darin, Beziehungen aufzubauen und zu pflegen
- bei der Kommunikation ihrer Gefühle und im Umgang mit Konflikten effektiver