

Gruppengrösse

Sechs bis acht Personen

Kursleitung

Benjamin Krexa, Psychologe und Psychotherapeut FSP
Reto Mischol, Psychologe und Psychotherapeut FSP

Kursort

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Masanserstrasse 14
7000 Chur

Kontakt

Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Telefon 058 225 19 19
info@kjp-gr.ch
www.kjp-gr.ch

Psychiatrische
Dienste Graubünden



«Gewusst wie!» Soziales Kompetenz- training für Jugendliche



Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden
Psichiatria d'uffants e da giuvenils dal Grischun
Psichiatria infantile e giovanile dei Grigioni

Kursinhalt

Die Kinder- und Jugendpsychiatrie Graubünden führt ein Gruppentraining für Jugendliche durch, welche im Bereich ihrer sozialen Kompetenzen und im Umgang mit ihren Gefühlen stärker werden wollen.

Mit Hilfe des Trainings werden Fähigkeiten im Umgang mit schwierigen sozialen Situationen gestärkt und das Selbstvertrauen aufgebaut. Jugendliche lernen mit den eigenen Gefühle besser umzugehen, zu bewerten und Lösungsmöglichkeiten anzuwenden.

Im Grundmodul verpflichtet sich der Jugendliche an sechs Gruppensitzungen teilzunehmen.

Kursthemen

- Jeder Mensch hat Probleme und diese können auf unterschiedliche Weise gelöst werden.
- **Wann beginnt ein Problem?** Körperliche Reaktionen auf Ärger, hitzköpfige und gelassene Gedanken
- **Warum gibt es einen Konflikt?** Voreingenommenheit, positive und negative Interpretation einer Situation, Hinterfragen von Generalisierungen und Vorurteilen
- **Was will ich?** Grundlegende, realistische und unrealistische Ziele
- **Lösungen überlegen!** Verschiedene Möglichkeiten (passive, aggressive und selbstsichere Lösungen) für ein Problem erarbeiten
- **Beachte die Konsequenzen!** Folgen eigenen Handelns für sich und andere erkennen
- **Wähle, was zu tun ist, tu es und bewerte die Ergebnisse!** Selbsteinschätzung zu Problemlösefähigkeit, Zukunftsperspektive

Kurszeiten

Das Programm umfasst im Grundmodul 12 Gruppensitzungen und ist kontinuierlich konzipiert. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Aus fachlichen Überlegungen muss eine gewisse Kontinuität der Teilnahme gewährleistet sein.

Kursvoraussetzung

Das Training funktioniert auf der Basis der Freiwilligkeit. Die wichtigste Voraussetzung für die Teilnahme am Training ist die eigene Motivation des Teilnehmers. Weiterhin sollte der Jugendliche in ausreichendem Masse die deutsche Sprache lesen und schreiben können. Eine ebenso wichtige Anforderung für die Teilnahme am Training ist das Vorliegen von Defiziten im Bereich der sozialen Kompetenzen.