19.12.2019 8:30 – 12:00 inklusive 15min Pause

Jugend am Werk – AMS – 6-10 Jugendliche zwischen 15 und 17 Jahren (6 Burschen, 4 Mädchen)

* Humorvoll, sie sollen sich wohl fühlen, Stärken, authentisch, wer bin ich, Rollenspiele, Selbstwirksamkeit

Ziele:

* Steigerung des Selbstwertes
* Sich selbst besser kennenlernen
* Neue Seiten an sich entdecken
* Eigene Bedürfnisse wahrnehmen und diese auch einfordern
* Abbau sozialer Ängste und Vermeidungsverhalten

Aufbau:

2 große Blöcke

1. Sich selbst besser kennenlernen – Selbst- und Fremdwahrnehmung
2. Selbstsicherheit: Definition, Merkmale, Übungen, Exkurs soziale Angst (Psychoedukation, Beispiele, Merkmale auf kognitiver, Gefühls- und Verhaltensebene)

**1. Kennenlernen**

Sesselkreis – kurze Vorstellungsrunde durch Namen und Alter

Kennenlernspiel um sich selbst, andere und auch Gemeinsamkeiten besser kennenzulernen „Wer mag“

Ressourcenhand: buntes Papier, 5 Dinge auf die Hand schreiben, die einen ausmachen

Kennenlernen untereinander: jeweils 1min zu zweit Zeit um so viel wie möglich über den anderen herauszufinden, Präsentation der Ergebnisse, Zusatzinfos von der Person selbst oder anderen, wie wurde die Person hinsichtlich selbstsicheren Auftretens eingeschätzt

AB: MEIN WAPPEN/Lieblingsgeschmäcker/Schätze dich selbst ein

**2. Selbstsicherheit**

Brainstorming: was bedeutet Selbstsicherheit? Wann ist jemand selbstsicher? Wozu brauche ich Selbstsicherheit?

Auflösung: Beispiele selbstsicherer Verhaltensweisen und Gründe für Selbstsicherheit und Durchgehen von Mimik, Gestik, Stimme, Körperhaltung

Liste mit den 8 Punkten zu mehr Selbstsicherheit durchgehen und besprechen

Rollenspiel: Jeweils zu den zweit schwierige Situationen einüben und dann in der Gruppe präsentieren, individuelle Reflexion (wie habe ich mich gefühlt? Was ist mir gut gelungen? Was war schwierig für mich?) Reflexion in der Gruppe (Was hat XY gut gemacht? Was hat selbstsicher gewirkt? Was hat unsicher gewirkt? Was kann ich mir davon abschauen?)

Wenn Rollenspiel nicht gut funktioniert, selbst vorzeigen, Unterschiede zwischen selbstsicherem und unsicherem Verhalten (überspitzt)

Liste mit den 8 Punkten zu mehr Selbstsicherheit durchgehen und besprechen

Exkurs: soziale Angst

Soziale Angst: Was ist das? Was passiert dann? Situationen mit der Gruppe sammeln, welche unangenehm sind und diese eventuell skalieren (Zettel); diese auf Zettelchen und auf die Folie schreiben, wieder in Kleingruppen zusammengehen und ziehen, vorspielen und Feedback

Rollenspiel: Jeweils zu den zweit schwierige Situationen einüben und dann in der Gruppe präsentieren, individuelle Reflexion (wie habe ich mich gefühlt? Was ist mir gut gelungen? Was war schwierig für mich?) Reflexion in der Gruppe (Was hat XY gut gemacht? Was hat selbstsicher gewirkt? Was hat unsicher gewirkt? Was kann ich mir davon abschauen?)

**3. Abschluss**

Abschlussübung: Zettel auf den Rücken kleben, jeder Teilnehmer soll jedem anderen Teilnehmer 3 Dinge auf den Zettel schreiben, welche ihm an der Person heute und im Allgemeinen positiv aufgefallen sind!

Feedbackrunde: Frage, ob die Teilnehmer diese schriftlich oder mündlich machen wollen

Grafik Entwicklung von Selbstsicherheit