

Persönliche Kompetenz

Ziel ist die Entwicklung von Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung.

Inhalte des Moduls können sein:

- ⇒ Erlernen von Selbstfürsorge
- ⇒ Verbesserung der Stressregulation
- ⇒ Stärkung der Frustrationstoleranz
- ⇒ Erweiterung eigener Ressourcen - eigene Stärken erkennen
- ⇒ Resilienz - Stärkung der persönlichen Belastbarkeit

Im Rahmen des sozialen Gruppentrainings unterstützen wir Teilnehmende bei dem Erwerb und der Erweiterung ihrer **Schlüsselkompetenzen**.

Das Training findet über den **gesamten Verlauf der Ausbildung** statt.

Es wird **prozessorientiert** durchgeführt und orientiert sich an den **Themen und Bedarfen der Gruppen**.



Methodische Kompetenz

Ziel ist die Vermittlung von Methoden und Fähigkeiten, um eigene Ziele zu verfolgen und umfassend zu erreichen.

Inhalte des Moduls können sein:

- ⇒ Bewerbungen schreiben - Bewerbungsgespräche führen
- ⇒ Ordnung halten, eigene Arbeitsstrukturen entwickeln
- ⇒ Umgang mit Antragsunterlagen

Soziale Kompetenz

Ziel ist die Fähigkeit, in sozialen Interaktionen gegenüber anderen situationsangemessen und klug zu agieren.

Inhalte des Moduls können sein:

- ⇒ Förderung der Konfliktfähigkeit - Umgang miteinander in der Gruppe, Handlungsstrategien gegen Mobbing
- ⇒ Förderung der Kommunikationsfähigkeit - Verbesserung des Ausdrucksvermögens
- ⇒ Verbesserung der Selbst- und Fremdwahrnehmung
- ⇒ Stärkung der Teamarbeit

IT- und Medienkompetenz

Ziel ist die Steigerung der Fähigkeit, Medien und Medieninhalte sachkundig und angemessen zu nutzen:

Inhalte des Moduls können sein:

- ⇒ Internetrecherche
- ⇒ Umgang mit MS Office
- ⇒ Online-Bewerbungen
- ⇒ Umgang mit der Jobbörse der Agentur für Arbeit und anderen Onlineportalen

Handlungskompetenz

Ziel ist die Förderung der Eigenverantwortung der Teilnehmenden in alltäglichen Lebenssituationen.

Inhalte des Moduls können sein:

- ⇒ Freizeitgestaltung: Hobbies, Bewegung, Vitalität
- ⇒ Gesundheit: Sucht, Kennenlernen von Beratungsstellen
- ⇒ Umgang mit Geld, Begleitung zu Ämtern und Behörden
- ⇒ Unterstützung bei der Wohnungssuche