



cool, anders, stark

Das Selbstbehauptungstraining

Du bist zwischen 18 und 27 Jahren alt und möchtest:

- in Deinem Auftreten anderen gegenüber selbstbewusster werden;
- lernen, wie Du auf neue Menschen zugehst und Kontakte knüpfst;
- neue Menschen in Deinem Alter kennenlernen;
- etwas in Deinem Leben verändern;
- auf verschiedene Gespräche und Situationen vorbereitet sein;
- „Nein“ sagen lernen
- oder lernen Dich besser durchzusetzen...

Wenn ein oder mehrere Punkte auf Dich zutreffen, dann melde dich bei der Jugendberatungsstelle „jUkON“.

Daniela Beck und Till Schiprowski freuen sich auf dich.

Jugendberatungsstelle „jUkON“
August-Bebel-Straße 5



04275 Leipzig

Tel.: 0341/ 99 85 75 55

E-Mail: beratungsstelle@jugendhaus-leipzig.de

Aktiv mit Kindern, Jugendlichen und ihren Familien



Wie läuft der Kurs ab?



- persönliches Gespräch vor Kursbeginn
- 6 -10 Teilnehmer:innen im Alter von 18 - 27 Jahren & 2 Kursleiter:innen
- Zeiten: 8 Treffen über jeweils 2,5 Stunden

Was passiert im Kurs?

- Ziel des Kurses: Stärkung des Selbstbewusstseins, Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Grenzen, Artikulieren eigener Wünsche und Ziele, konstruktiver Umgang mit Konflikten, Stärkung des Durchsetzungsvermögens
- Methoden: praktische Übungen, Körperwahrnehmungsübungen, Rollenspiele, Kleingruppenarbeiten, Diskussions- und Gesprächsrunden im Anschluss an Übungen und zu verschiedenen, auch aktuell beschäftigende Themen
- bei Bedarf können auch zusätzliche Einzelgespräche geführt werden

Was ist noch wichtig?

- durch die Kursleiter:innen kann Unterstützung bei aktuellen Problemen (z. B. mit Eltern, Schule, Arbeit, Gericht, Ämtern) erfolgen
- die Kursleiter:innen unterliegen der Schweigepflicht
- der Kurs ist für die Teilnehmer:innen kostenlos
- bei Abschluss erhält jede:r Teilnehmer:in ein Zertifikat