



SouveränPlus



Das Konzept

SouveränPlus ist ein sportbasiertes Kompetenztraining, welches gezielt zur Entwicklung und Förderung sozialer, emotionaler und mentaler Kompetenzen eingesetzt wird.

Das Konzept basiert auf modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Psychologie, der Sportwissenschaft und der Pädagogik. Es verknüpft sportbasierte Erlebnispädagogik mit persönlichkeitsentwickelndem Coaching zu einer methodisch stimmigen Einheit.

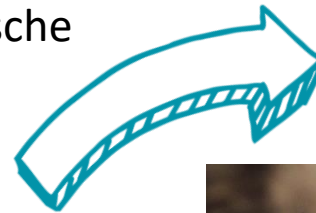


Das Konzept

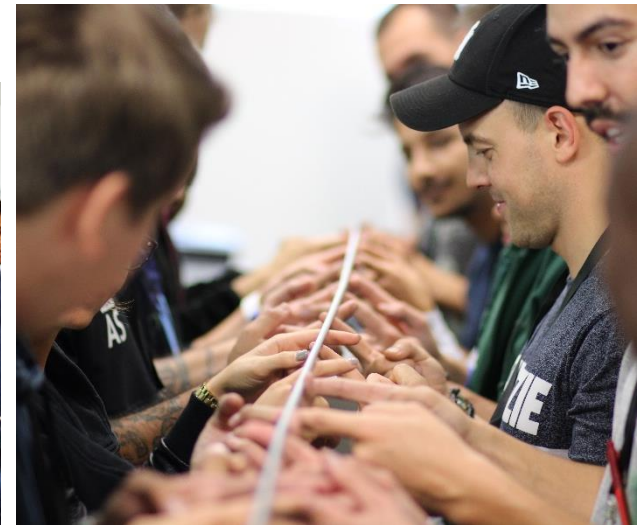
Sporteinheit



Themenspezifische
Reflexion



Transfer



Jugendarbeit/ Jugendhilfe

Als regelmäßiges Angebot in Jugendzentren, Jugendwohngruppen oder in sozialpädagogischen Interventionsmaßnahmen ist **SouveränPlus** einsetzbar und kann ein wertvolles Element bei der Persönlichkeitsentwicklung von Jugendlichen sein.

Problem	Wirkung Souverän Plus
- Schwer erreichbare Jugendliche	+ Schwer erreichbare Jugendliche durch ein festes Sportprogramm anbinden
- Frustrierte und abgehängte Jugendliche	+ Auf persönliche Defizite und deren Konsequenzen aufmerksam machen
- Ziel- und motivationslose Jugendliche	+ Ziele setzen, gute Entscheidungen treffen und durch gute Planung Erfolgserlebnisse erreichen
- Jugendliche, die mit der Bewältigung ihres Lebens überfordert sind	+ Lebensperspektiven verbessern

Trainingsformate

Je nach Bedarf können unterschiedliche Schwerpunkte sowie der zeitliche Umfang der Programme gewählt werden.

Alle Formate richten sich an Teilnehmer_innengruppen mit einer max. Teilnehmer_innenzahl von 25 Personen.

Probetraining / kostenlos

Zeit: Impuls von ca. 90 Minuten

Techniktraining

Zeit: Tagesworkshop

Trainingslager

Zeit: 3-5 Tage verteilt auf 1-2 Wochen

Saisonvorbereitung

Zeit: 1 Monat Intensivtraining (z.B. zwei Mal wöchentlich)

Saison

Zeit: Wöchentlich stattfindendes Training (3-6 Monate)

Individualtraining / Preis:

Zeit: *Individuelles Coaching für einzelne Teilnehmer_innen*

Ein Workshop behandelt eine Kompetenz und dauert in der Regel zwischen 120 und 180 Minuten