



SouveränPlus



Das Konzept

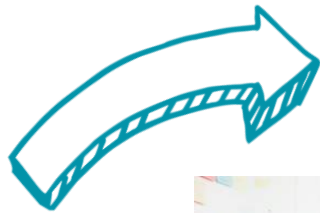
SouveränPlus ist ein sportbasiertes Kompetenztraining, welches gezielt zur Entwicklung und Förderung sozialer, emotionaler und mentaler Kompetenzen eingesetzt wird.

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.

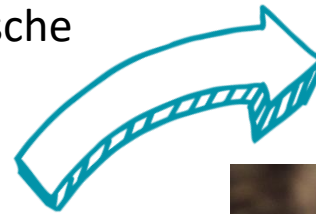


Das Konzept

Sporteinheit



Themenspezifische
Reflexion



Transfer



Schule

Schüler_innen sehen sich heutzutage einer Vielzahl von Herausforderungen ausgeliefert und fühlen sich oft überfordert. Die massive Nutzung sozialer Medien hat nachweislich starke Auswirkungen auf die sozialen Kompetenzen und das realistische Selbstbild der Jugendlichen.

SouveränPlus greift die häufigsten Defizite von Schülern auf und bietet dementsprechende Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung an. In Absprache mit der Schule sind je nach Rahmenbedingungen flexible Lösungen möglich.

Problem	Wirkung Souverän Plus
- Agressivität und Mobbing	+ Konfliktprävention und Deeskalation
- Abwesenheit und fehlende Erreichbarkeit	+ Sensibilisierung für Verantwortung
- mangelnde Sozialkompetenzen	+ Verbesserte Klassenatmosphäre und respektvoller Umgang
- verzerrtes Selbstbild und Selbstwahrnehmung	+ Bessere Selbstreflexion und Selbsteinschätzung
- Fehlende Anschlussperspektive und Motivation durch Ziellosigkeit	+ Gestärkte Persönlichkeiten durch persönliche Erfolge
-mangelnde Lernbereitschaft	+ Lernerfolge

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. 90-120 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)

Ein Workshop behandelt eine Kompetenz und dauert in der Regel zwischen 90 und 120 Minuten