

Inhalt

1. Soziale Kompetenz: Grundlagen und Förderung	9
1.1 Definition von sozialer Kompetenz	9
1.2 Zur Unterscheidung von sozialer Kompetenz und sozialen Fertigkeiten	12
1.3 Selbstsicherheit und soziale Kompetenz	14
1.4 Zur Diagnostik der sozialen Kompetenz	15
1.5 Trainingsbezogene Kompetenzdiagnostik	16
1.6 Methodisches Vorgehen im Rahmen von Kompetenztrainings	18
1.7 Ausgewählte Kompetenztrainings für Kinder, Jugendliche und Erwachsene	20
1.8 FIT FOR LIFE: Ein Kompetenztraining für Jugendliche	25
2. Training sozialer Kompetenz für Jugendliche	28
2.1 Theoretische Grundlagen	28
2.1.1 Modell sozial-kognitiver Informationsverarbeitung	28
2.1.2 Die sozial-kognitive Lerntheorie	32
2.1.3 Jugendpsychologie	36
2.2 Zielgruppen	41
2.3 Ziele	42
2.4 Trainingsmethoden	47
2.4.1 Strukturiertes Rollenspiel und Verhaltensübung	47
2.4.2 Verhaltensregeln	50
2.4.3 Trainingsrituale	51
2.4.4 Entspannung	52
2.4.5 Aufbau einer Trainingsstunde	53
2.4.6 Kleingruppe	53
2.4.7 Gruppenzusammensetzung	54
2.5 TrainerInnenverhalten	55
2.5.1 Vertrauensaufbau und Motivierung	55
2.5.2 Feedback	57
2.6 Die Module	59
2.6.1 Motivation	60
2.6.2 Gesundheit	60
2.6.3 Selbstsicherheit	61
2.6.4 Körpersprache	61

2.6.5	Kommunikation.....	62
2.6.6	Fit für Konflikte Teil 1	62
2.6.7	Freizeit.....	63
2.6.8	Lebensplanung	63
2.6.9	Beruf und Zukunft	64
2.6.10	Gefühle	64
2.6.11	Einfühlungsvermögen	65
2.6.12	Fit für Konflikte Teil 2	65
2.6.13	Lob und Kritik.....	66
2.7	Exemplarische Wiedergabe eines vollständigen Trainingsmoduls.....	67
2.8	Effekte	74
3.	<i>Fortbildung im Training sozialer Kompetenz</i>	<i>85</i>
3.1	Ziele und Methoden.....	85
3.2	Themen/Module der Fortbildung.....	95
3.2.1	Theoretische Grundlagen des Trainings	95
3.2.2	Trainingsmethoden.....	98
3.2.3	Training des TrainerInnenverhaltens.....	100
3.2.4	Trainingsmodule.....	101
3.2.5	Anpassung des Trainings.....	101
3.2.6	Evaluation des Trainings	102
3.3	Fortbildung als Selbsttraining.....	112
3.4	Supervision/Fachberatung	119
3.5	Training im Kontext der Institution	124
	Verzeichnis der Kästen, Abbildungen und Tabellen	127
	Literatur	131