

Ich pack's!



Selbstmanagement für Jugendliche

Ein Trainingsprojekt nach dem Züricher Ressourcen Modell mit dem Ziel,

- Jugendliche zu befähigen, ihre Ressourcen zu erkennen und aktivieren,
- Selbstvertrauen aufzubauen, Selbstwert steigern,
- Schwächen zu erkennen und an deren Überwindung zu arbeiten,
- Verhaltens- und Stresstraining zur Anwendung in schwierigen Situationen

Das Projekt umfasst einen Einführungskurs und weitere 5 Trainingsphasen.

Gearbeitet wird in geschlossenen Kleingruppen von mindestens 3 bis maximal 12 Teilnehmern.