Life Skills Parcours

Kurzbeschreibung

Der „Life Skills Parcours“ ist eine Stationsarbeit für die Klassenstufen 5 bis 6.

Der Parcours zielt darauf ab, personale und soziale Ressourcen zu stärken und Risikofaktoren (wie Sucht) zu verringern.

"Life Skills" (übersetzt Lebenskompetenzen) bedeutet, sein Leben selbstbestimmt gestalten zu können.

Die Übungen in den Stationen befähigen die Schüler & Schülerinnen ihre Stärken zu erkunden. Das Wissen um die eigenen Stärken fördert die Eigenständigkeit der Jugendlichen und die Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen.

Zielsetzung:
- Steigerung der Selbsteinschätzung
- Förderung der Resilienz
- Schulung der Konfliktfähigkeit
- Steigerung der Impulssteuerung
- Verbesserung der Kooperationsfähigkeit

Diese Komponenten bilden die Grundlage für Gesundheitsförderung & Prävention.