



# Ich & mittendrin

Die AG "ich&mittendrin" ist ein **soziales Kompetenztraining** für Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Klassen.

Soziale Kompetenzen sind Verhaltensweisen, die Kinder im Kontakt mit anderen Menschen während des gesamten Zusammenlebens ausführen müssen. Gute und erfüllende Kontakte und Beziehungen tragen wesentlich zu Lebensqualität, Zufriedenheit und Leistungsfähigkeit bei.

Einerseits geht es darum, andere nicht zu verletzen, sie zu verstehen und sich gegenseitig zu stützen, andererseits eigene Gefühle und Einstellungen auf angemessene Weise zu vertreten.

Kinder müssen lernen, wie man ein Gleichgewicht findet zwischen eigenen Bedürfnissen und Wünschen anderer.

Das Training basiert auf den pädagogischen Trainings „Fit for life“ und „Tricky teens“ sowie den psychologischen Therapieprogramme „Thop“ und „Magic Circle“.

Sehr geehrte Eltern,

die AG „ich&mittendrin“ wird seit 2012 von mir angeboten.



Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie, systemische Familienberaterin, ADHS-Coach und arbeite in eigener Praxis.

Wenn Sie Ihr Kind zu der AG „ich&mittendrin“ anmelden, haben auch Sie die Möglichkeit mich bei Fragen oder Anregungen jederzeit kostenfrei zu kontaktieren. Ihr Kind braucht für die AG „ich&mittendrin“ keine Extra-Materialien. Die Mappe, die wir im Laufe der AG erstellen, wird von mir gestellt.

In der AG „ich&mittendrin“ sind folgende Module vorgesehen:

Wer bin ich? · Selbst- und Fremdwahrnehmung · aktives Zuhören · Körpersprache · Feedback · Kooperation- und Teamfähigkeit · Lob und Kritik · Gefühle · Fit für Konflikte (fair streiten; Umgang mit Provokation, Beleidigung und Wut) · Freundschaft

Die Anmeldung kann über den/die Klassenlehrer/in abgegeben werden.

Ich freue mich mit Ihrem Kind zu arbeiten. Bitte sprechen Sie mich bei Fragen oder Unsicherheiten gerne an.

**Ich & mittendrin**

ein soziales Kompetenztraining  
für Kinder & Jugendliche



Tel.: 0 64 34 - 4 02 86 87  
[praxis-wirtz@t-online.de](mailto:praxis-wirtz@t-online.de)  
[www.praxis-wirtz.de](http://www.praxis-wirtz.de)

Mit  
freundlichen  
Grüßen  
Sandra Wirtz