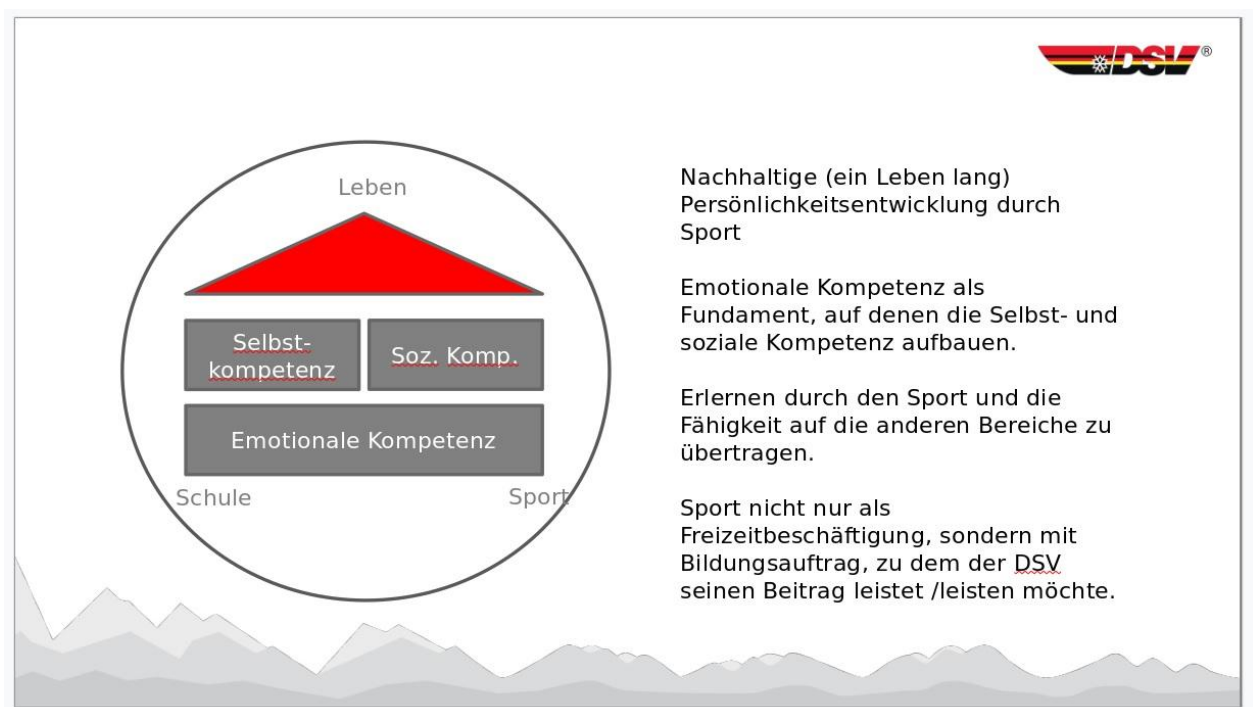


# Selbstkompetenzentwicklung durch das Konzept: Mental Stark! Für Alltag, Schule und die Zukunft

## Kurskonzept – die Basis:

Das Konzept basiert auf dem Grundkonzept des DSV Programms DSV Mental Stark! Als Teammitglied darf ich auf die Daten und Erfahrungen aus dem Skiverband zurückgreifen.



Ergänzt und erweitert habe ich das Konzept durch meine Kenntnisse aus der Kompetenzentwicklung, um insgesamt eine Verbesserung der mentalen Gesundheit zu erreichen.

Aus dieser Kombination ist mein Workshop zur Selbstkompetenzentwicklung entstanden, denn:

Selbstkompetenzentwicklung ist ein Prozess, bei dem man sich selbst besser kennenlernt, seine Fähigkeiten, Stärken und Schwächen einschätzt und gezielt daran arbeitet, um persönliches Wachstum zu erreichen. Es ist ein wichtiger Teil der persönlichen Entwicklung und des Selbstmanagements.

Dazu gehört eine Vielzahl von Fähigkeiten, wie zum Beispiel Selbstreflexion, Selbstbewusstsein, Selbstmotivation und Selbstkontrolle. Es ist wichtig, sich seiner eigenen Ziele und Werte bewusst zu sein und die eigenen Ressourcen so zu nutzen, dass man diese Ziele erreichen kann.

Die Selbstkompetenzentwicklung umfasst auch die Fähigkeit, mit Emotionen umzugehen, sich selbst zu regulieren und ein positives Selbstbild zu pflegen. Dabei geht es darum, sich selbst zu akzeptieren, Fehler und Niederlagen zu akzeptieren und daraus zu lernen.

Insgesamt ist die Selbstkompetenzentwicklung ein individueller Prozess, der Potenzial für persönliches Wachstum und eine verbesserte Lebensqualität bietet.



**MENTAL STARK!  
STARKE MENSCHEN,  
STARKE ENTWICKLUNG**

**Emotionale Kompetenz  
+ soziale Kompetenz  
= Selbstkompetenz und Resilienz**

**Diese Rechnung gehen wir gemeinsam an.  
Auf verschiedenen Wegen nähern wir uns der  
passenden Lösung, für mehr Wohlbefinden,  
weniger Stress und mentale Gesundheit.**

**Zielgruppen:  
Einzelpersonen, Teams, Abteilungen  
und individuelle Gruppen**



NatürlichStark  
Katharina Rüd

## **Ausschreibung:**

Tauche ein in die Welt der mentalen Stärke!

Der Kurs Mental Stark! für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bietet nicht nur Werkzeuge zur Stärkung deiner emotionalen und sozialen Kompetenz, sondern auch zur Entwicklung deiner Selbstkompetenz. Lerne, wie du mit Herausforderungen umgehst, deine Emotionen kontrollierst und dich selbstbewusst durchs Leben navigierst.

Melde dich jetzt an und entdecke dein volles Potenzial!

## **Kursinhalte in den verschiedenen Altersklassen:**

Der Kurs für Kinder im Grundschulalter: Hier liegt der Fokus auf dem Umgang mit den eigenen Emotionen und Gefühlen und der damit zusammenhängenden Interaktion und Kommunikation mit anderen Menschen.

Oft passieren ungewünschte Handlungen und Reaktionen aus einer Unsicherheit oder Unwissenheit heraus. Hier wollen wir einmal genau hinschauen und nach passenden Lösungen suchen.

Der Kurs für Kinder die gerade vor dem Übergang von Klasse 4 zu 5 stehen oder das gerade hinter sich gebracht haben, hat genau diesen Umbruch im Fokus. Bei manchen Kindern überwiegt die Vorfreude und Neugierde auf die neue Schule, bei anderen die Unsicherheit und Angst. Wir schauen, wie wir diesen unerwünschten Emotionen begegnen können und den Neustart erfolgreich meistern werden. Dazu stellen wir das soziale Miteinander in den Fokus, um möglichst schnell in der neuen Schulgemeinschaft anzukommen und aufgenommen zu werden.

Bei den Teenagern und Erwachsenen liegt der Fokus auf der persönlichen Entwicklung, um nachhaltig für die Zukunft gestärkt zu sein. Wo liegen meine Stärken, wo meine Schwächen? Was sind meine Ziele, die ich erreichen möchte und wie kann sie das auch schaffen. Welche Werkzeuge brauche ich dazu.

Auch hier gehen wir wieder den Weg über die emotionalen Kompetenzen und die sozialen Kompetenzen, um aus dem sicheren Umgang mit unseren Gefühlen und den sozialen Komponenten einen bewussten und vertrauensvollen Umgang mit uns selbst zu erlangen.

Mindestteilnehmerzahl: 5

Dauer/Umfang: mind. 4 Stunden