

# Kompetenztrainings

## 1. Prinzipien der Kompetenztrainings

### Ziele werden individuell festgelegt

- ⤴ Anknüpfen an (Spezial-)interessen
- ⤴ Motivation
- ⤴ Stärken ausbauen
- ⤴ Schwächen ausgleichen
- ⤴ Kompetenzen wecken / fördern / stabilisieren

### Dokumentation des Verlaufs

- ⤴ täglich

### Evaluation

- ⤴ in Berichtsform
- ⤴ so viel Begleitung/Unterstützung wie nötig, so wenig wie möglich (siehe Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit)

## 2. Inhalte

### Erweiterung von Grundkompetenzen

#### Ich-Kompetenz

- ⤴ Körperwahrnehmung
- ⤴ Selbstwahrnehmung
- ⤴ Selbstwirksamkeit
- ⤴ Selbstbewusstsein
- ⤴ Eigenständigkeit (z.B. Mahlzeiten zubereiten)
- ⤴ Eigenverantwortung (z.B. Tiere versorgen, Hausaufgaben erledigen)

#### Sachkompetenz

- ⤴ Wahrnehmung der Umwelt
- ⤴ flexible Anpassung an Umweltbedingungen
- ⤴ angemessener Umgang mit Anforderungen (Stichwort 'Verweigerung' / Frustrationstoleranz')
- ⤴ realistische Einschätzung von Fähigkeiten und Grenzen

## **Sozialkompetenz**

- ⤴ andere wahrnehmen (Gefühle/Bedürfnisse)
- ⤴ Nähe / Distanz
- ⤴ Kommunikation verbal/nonverbal

## **3. Methoden**

- ⤴ Projekt Körperbild
- ⤴ Bewegungserfahrung                    siehe Materialliste
- ⤴ Rollenspiele
- ⤴ Radio-Projekt
- ⤴ Bau einer Voliere
- ⤴ Film-Projekt
- ⤴ TEACCH
- ⤴ Erstellung von Strukturierungs-, Wochen- und Tagesplänen  
und Handlungsabläufen
- ⤴ Strukturierungshilfen (als Hilfen zur Selbsthilfe)
- ⤴ Aufmerksamkeitsfocussierung

## **4. Elternarbeit**

Einbeziehung der Eltern                    → sind Co-Trainer  
regelmäßige Elterngespräche            → zum Transfer