

# Berufliches Sozialkompetenz- Training

«mitanand no besser werda»





---

**«Das SoKo war eine lehrreiche Zeit. Ich habe viel über meine mündliche Kommunikation, Mimik und Körpersprache gelernt.»**

– Lernende, 21

---

**«Alle Themen im SoKo waren interessant und abwechslungsreich. Vor allem die praktischen Übungen habe ich toll gefunden.»**

– Lernender, 24

---

**«Seit dem SoKo kann ich besser auf Menschen zugehen und ich bin empathischer geworden.»**

– Lernende, 25

Die Fähigkeit zur sozialen Interaktion ist für die Eignung und den Erfolg im Berufs- und Ausbildungsleben relevant. Während der SoKo-Einheiten werden die Kommunikationsfähigkeit, die Ausdrucksfähigkeit, das Einfühlungsvermögen, die Teamfähigkeit sowie die Kritikfähigkeit gezielt trainiert und verbessert.

Unser Angebot richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, welche ihre sozialen Fähigkeiten für den Ausbildungs- und Berufsalltag erweitern, verbessern und stärken möchten. In einer Kleingruppe werden spielerisch und fachlich die sozialen Kompetenzen für den Lehr- und Berufsalltag erarbeitet und sensibilisiert.

### **Inhalte**

- » Begrüssung/Stärkung Gruppengefühl
- » Gruppenregeln (gemeinsam erarbeiten, kennen und umsetzen)
- » Kommunikationsübungen
- » Wahrnehmungsübungen und Selbstreflexion  
(eigene und fremde Gefühle erkennen und mitteilen,  
gezielte Beobachtung der Körpersprache)
- » Kooperationsspiele zur Stärkung der Teamfähigkeit  
(gemeinsam Ziele erreichen, mit Frust angemessen umgehen)
- » Übungen in Kleingruppe  
(Gruppengefühl, Rollenverständnis, respektvoller Umgang)
- » Feedbackübungen/Kritik anbringen und annehmen können
- » Abschluss mit Zielüberprüfung

### **Ziel**

Jugendliche und junge Erwachsene trainieren ihre sozialen Fertigkeiten, so dass sie positive Erfahrungen in Gruppensituationen erleben, neue Verhaltensweisen erlernen und diese im Berufsleben sowie im privaten Alltag kompetent und zielführend umsetzen können.

### **Durchführungsstelle**

chur@work  
Gäggelistrasse 7  
7000 Chur  
churatwork.ch

Janine Leuenberger  
Sozialpädagogin HF  
jleuenberger@churatwork.ch

### **Anmeldung und Informationen**

Ursina Nützi  
kurse@churatwork.ch  
Tel. +41 (0) 81 252 38 85

### **Zielgruppe**

Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14–25 Jahren  
in der Oberstufe oder während einer Ausbildung

### **Termine**

Kurs A montags (8 Einheiten à 1.5 h)  
Kurs B dienstags (8 Einheiten à 1.5 h)  
«Intensivtage» (2 Tage, jeweils von 08.15 Uhr bis 16.30 Uhr)  
aktuelle Daten unter [www.churatwork.ch/soko/](http://www.churatwork.ch/soko/)

### **Kosten**

CHF 560.– pro Person

Die Kosten werden selbst getragen oder durch den  
Lehrbetrieb übernommen.