

# Sozialkompetenz- Training

Beruflich für Jugendliche  
und Erwachsene

Kurse  
2026

**chur@work**  
Der Mensch im Zentrum



---

**«Jede einzelne Lektion war top und hilfreich, das Training hat mir für die Arbeit und im Privatleben ermöglicht, mehr Verständnis, Engagement und Empathie für mich und mein Gegenüber zu haben.»**

– Silas, 16 Jahre

---

**«Ich wurde kompetent und empathisch begleitet und ich fühlte mich sehr wohl. Dadurch konnte ich mich innerhalb der Gruppe in meinem Tempo einbringen und mich weiterentwickeln.»**

– Maria, 42 Jahre

---

**«Meine Körpersprache und meine gesamte Art zu kommunizieren, hat sich durch das Training stark verbessert. Ich kann jetzt sogar auf neue Menschen zugehen, was ich vorher nie gedacht hätte!»**

– Laura, 22 Jahre

# «Zu wissen, dass Veränderung möglich ist, und der Wunsch, Veränderungen vorzunehmen, dies sind zwei grosse erste Schritte»

– Virginia Satir, Psychologin 1916–1988

Die eigenen Fähigkeiten kennen und gezielt einsetzen, gibt Sicherheit, stärkt Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit im Berufsleben. Ohne dies entstehen oft Unsicherheiten, Blockaden, Missverständnisse oder sogar Konflikte. Im Soko werden die Teilnehmenden innerhalb einer kleinen Gruppe fachlich darin begleitet, ihre sozialen Kompetenzen zu reflektieren. Dadurch werden sie gleichzeitig motiviert und angeleitet, noch fehlende Fähigkeiten und Fertigkeiten in einem wertschätzenden, vertrauensvollen und ressourcenorientierten Umfeld zu erweitern.

Du möchtest deine Sozialkompetenz stärken und noch besser werden?  
**Dann melde dich unter: [kurse@churatwork.ch](mailto:kurse@churatwork.ch) oder 081 252 38 85.**  
AHA-Erlebnisse, Spass und neues Wissen garantiert!

## **Ziele des Angebots**

Die Teilnehmenden ...

- trainieren wöchentlich 1.5 Stunden (8 Einheiten) in einer Gruppe wichtige soziale Fertigkeiten
- reflektieren ihre Vorgehensweise, Haltung sowie Wirkung bei einer Kontaktaufnahme
- lernen auf andere Personen zuzugehen und ihre Kontaktfähigkeit zu erweitern
- reflektieren und stärken ihre Ausdrucksfähigkeit, erkennen die non-verbale Botschaften ihres Gegenübers und gehen situationsgerecht darauf ein
- lernen gezielt ihre mündliche und schriftliche Kommunikation einzusetzen
- verstehen die Wirkung und Dynamik zwischen Sender und Empfänger
- erweitern langfristig ihre Kommunikationsfähigkeit

- üben sich darin, ihre eigenen Gefühle und Gedanken zu erkennen und zu unterscheiden
- werden auf ein konstruktives Miteinander sensibilisiert, erweitern langfristig ihr Einfühlungsvermögen und üben empathisch zu reagieren
- überprüfen die eigene Teamfähigkeit und ihre Rolle in einer Gruppe
- arbeiten an ihrer Fähigkeit in einer Gruppe gemeinsam Prozesse zu gestalten, Lösungen zu finden sowie mehr Verantwortung zu übernehmen / sich mehr zurückzunehmen
- erkennen, dass Kritik und Konflikte eine Chance zur Entwicklung darstellen können
- üben angemessen mit Kritik umzugehen und adäquater in Konfliktsituationen zu handeln

### **Durchführungsstelle**

chur@work  
Gäuggelistrasse 7  
7000 Chur  
churatwork.ch

### **Anmeldung**

course@churatwork.ch oder  
Tel. +41 (0)81 252 38 85

Bei Anfrage werden jeweils die neuen Starttermine eines neuen Kurses mitgeteilt.

### **Ansprechperson**

Janine Leuenberger  
Sozialpädagogin HF  
jleuenberger@churatwork.ch

### **Zielgruppe**

Personen, die ihre sozialen Kompetenzen reflektieren und erweitern möchten.

### **Termine**

Die SoKo-Einheiten finden bis Ende März jeweils montags und freitags statt. Ab April jeweils dienstags und/oder donnerstags.

### **Kosten**

CHF 560.– pro Person  
(8 Einheiten à 1.5 Stunden)

Die Kosten werden selber oder über den eigenen Arbeitgeber getragen. Bei gesundheitlichen Einschränkungen kann eine Finanzierung über einen anderen Kostenträger geprüft werden.