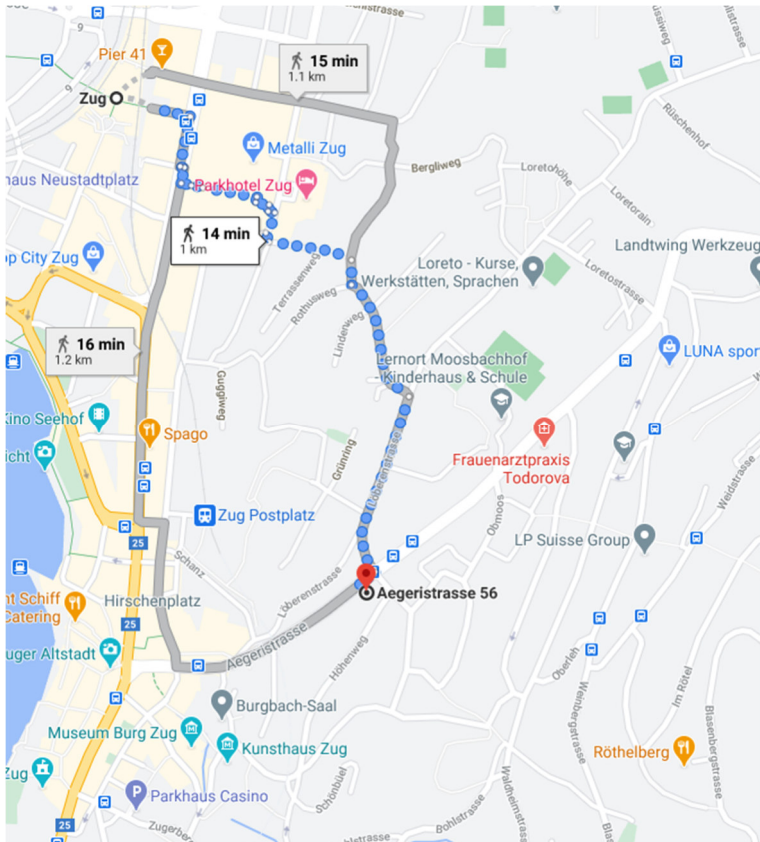


## So erreichst du das Amt für Gesundheit:



Amt für Gesundheit  
Kinder- und Jugendgesundheit  
Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
Tel. 041 728 39 39, [gesund@zg.ch](mailto:gesund@zg.ch)  
[www.zug.ch/gesund](http://www.zug.ch/gesund)

## Gruppenkurs: «Soziale Kompetenzen für Jugendliche und junge Erwachsene»

Selbstvertrauen kann erlernt werden! Jugendliche und junge Erwachsene lernen in sozialen Beziehungen und Situationen sicherer zu werden.



Foto von Alexis Brown on unsplash

Bist du im Alter von 16 bis 20 Jahren und willst deine Sozialkompetenzen verbessern? Dann melde dich für den Gruppenkurs Soziale Kompetenzen an.



Maximal acht Jugendliche im Alter zwischen 16-20 Jahren



An vier Mittwoch Abenden à 3 1/4 Stunden



Amt für Gesundheit, Aegeristrasse 56, 6300 Zug



**Kursleitung** Mitarbeitende Kinder- und Jugendgesundheit

**Kosten** Kostenlos für Teilnehmende aus dem Kanton Zug.

**Anmeldung**



**Anmeldefrist:** Dienstag, 17. Oktober 2023

### Programminhalt

Fühlst du dich in Situationen mit anderen Menschen häufig gesesselt? Hast du Mühe, dich für deine Anliegen durchzusetzen, Nein zu sagen oder erlebst du immer wieder, dass du falsch verstanden wirst und verstehst nicht genau warum das so ist? Im Gruppenkurs Soziale Kompetenzen stehen sozial herausfordernde Situationen aus dem Leben im Zentrum. Du lernst, wie du entspannter damit umgehen kannst und erfährst, was wirklich hilft.

Ziel des Kurses ist es, die sozialen Kompetenzen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in privaten und beruflichen Alltagssituationen zu fördern.

### Methoden

Im Gruppenkurs werden unterschiedliche Methoden spielerisch aufgegriffen, um Wissen langfristig zu vermitteln: Vermittlung theoretischer Hintergründe, praktische Übungen mit Feedback, Gruppenarbeit, Austausch, Selbstreflexion, Erkenntnisse und wirksame Tipps aus der Forschung. Für Kursleitende und Teilnehmende gilt die Schweigepflicht, d.h. es darf nichts Persönliches weiter erzählt werden.

### Möglichkeit eines Vorgesprächs

Wenn du noch unsicher bist, ob du dich für den Kurs anmelden willst, kannst du zur vertieften Information und Klärung mit der Kursleitung ein Vorgespräch vereinbaren. Danach entscheidest du über eine definitive Anmeldung.

### Kursdaten und -zeiten

Mittwoch, 08. November 2023 von 17:15 bis 20.30 Uhr

Mittwoch, 15. November 2023 von 17:15 bis 20.30 Uhr

Mittwoch, 22. November 2023 von 17:15 bis 20.30 Uhr

Mittwoch, 29. November 2023 von 17:15 bis 20.30 Uhr