



Gruppenangebot für
Jugendliche

**Ziele setzen und
erreichen**

Ziele setzen und erreichen

Einzel- oder Gruppenangebot für Sek- und Berufsschüler

Dieses Training richtet sich an Jugendliche, welche ihre Ziele nicht wie gewünscht umsetzen können, sich selbst im Weg stehen oder nicht genau wissen, wohin sie wollen.

Dabei wird in einem ersten Schritt die Auswahl des Ziels genauer angeschaut. Ist das Ziel realistisch? Passt es zu den eigenen Werten und Motiven?

Im nächsten Schritt geht es um die Stärkung und Erhaltung der Motivation, um das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Zudem werden mögliche Hindernisse, die einer erfolgreichen Zielverfolgung im Wege stehen könnten, genauer angeschaut und passende Gegenstrategien entwickelt.

Das Training besteht aus 4 Blöcken à 60 Minuten. Es kann im Einzel- oder Gruppensetting durchgeführt werden.

Ausgangslage:

Sek- und Berufsschüler/innen, welche ihre Zielsetzungsfähigkeiten und das Durchhaltevermögen bei der Zielverfolgung stärken möchten.

Zielgruppe:

Jugendliche im Alter von 14 – 18 Jahren.

Inhalte des Trainings:

Zielsetzung, Motivation, Stärkung der Selbstwirksamkeit, Umgang mit Hindernissen

Umfang & Termine:

4 Sitzungen à 60 Minuten

Ort:

Bettlistrasse 20, 8600 Dübendorf