

Lern uns kennen!

Im Rahmen eines ersten Kennenlerngesprächs erfährst du mehr über den Ablauf und Inhalte.

Terminvereinbarung im Sekretariat Ergotherapie

Persönlich: K 3, 21 · Raum 026

Telefon: 0621 1703 - 1600

(Mo - Do: 8:30 bis 15:00 Uhr und

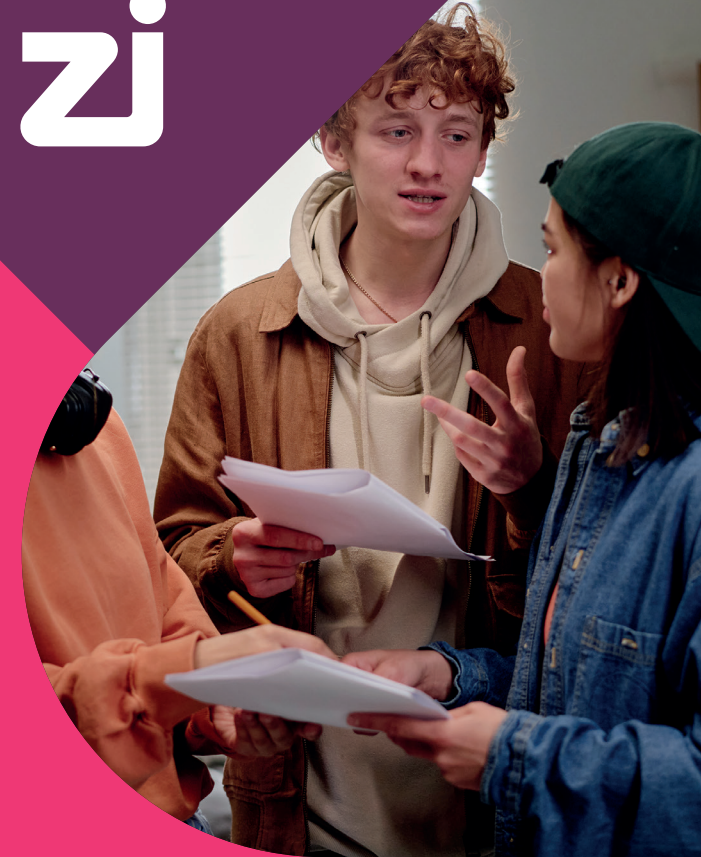
Fr: 8:30 bis 11:00 Uhr)

E-Mail: ergotherapie@zi-mannheim.de



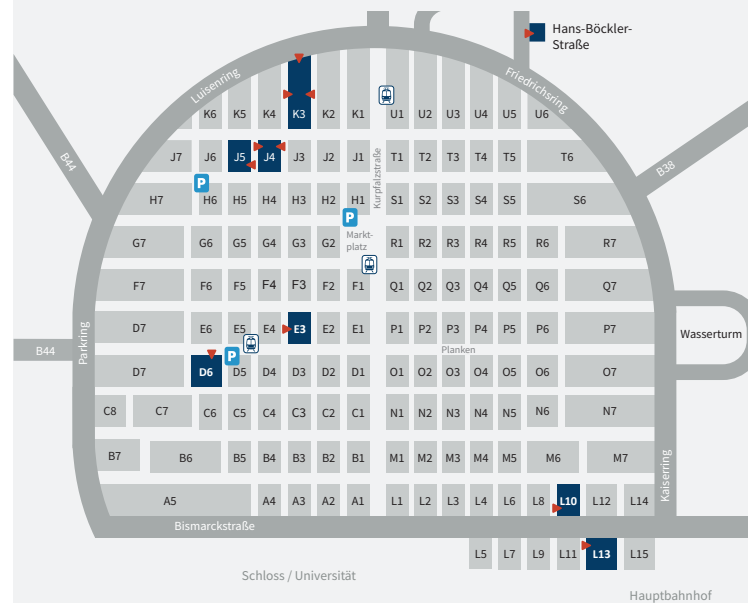
Zentralinstitut für Seelische Gesundheit
Ergotherapeutische Ambulanz
K 3, 21 · 68159 Mannheim
zi-mannheim.de

Leitung Ergotherapie
Antje Breisacher



Stand 06/2025 · Titelbild: adobestock.com / © pressmaster
Bild Innenseite: adobestock.com / © Halfpoint

Anfahrt mit den Straßenbahnlinien 1, 3, 4, 5 und 7 Haltestellen Abendakademie und Marktplatz



Ergotherapeutische Ambulanz

Stark im Miteinander
Soziales Kompetenz-
training für Jugendliche

Zentralinstitut
für Seelische
Gesundheit

Stark im Miteinander

In unserem sozialen Kompetenztraining, entwickeln Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren zwischenmenschliche Fähigkeiten, die sie im Alltag unterstützen. In einer vertrauensvollen Atmosphäre lernen die Teilnehmenden, wie sie selbstbewusst auftreten, Beziehungen stärken und Konflikte lösen können.



Was erwartet dich bei der Teilnahme?

Teamwork und Zusammenarbeit

Gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden erlebst du in spannenden Teamspielen und Gruppenprojekten, wie wichtig Kommunikation und Vertrauen sind, um gemeinsam Ziele zu erreichen.

Kommunikationstraining

Wir zeigen dir, wie man sich klar ausdrückt, Missverständnisse vermeidet und aktiv zuhört. Gemeinsam üben wir auch, wie man in schwierigen Situationen respektvoll bleibt.

Konfliktmanagement

Streit ist normal, aber wie geht man damit um? Du lernst, ruhig zu bleiben, Lösungen zu finden und mit Respekt zu reagieren.

Selbstbewusstsein stärken

Mit Übungen zu Eigenwahrnehmung und Selbstreflexion entdeckst du deine Stärken und lernst, wie du diese gezielt einsetzen kannst.

Empathie und Perspektivwechsel

Durch Rollenspiele und praktische Übungen lernst du, dich in andere hineinzuversetzen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Warum teilnehmen?

Dieses Training hilft dir, dich selbst und andere besser zu verstehen, Herausforderungen gelassener zu meistern und ein starkes Miteinander aufzubauen. Egal ob schüchtern oder extrovertiert, jeder kann hier etwas für sich mitnehmen.

Wann?

Einmal in der Woche, donnerstags von 16:30 -18:00 Uhr

Wo?

Zentralinstitut für Seelische Gesundheit
Abteilung Ergotherapie
K3, 21 · EG

Leitung:

Zwei Ergotherapeutinnen aus dem Bereich
Kinder- und Jugendpsychiatrie