Kursangebot für Swiss Olympic Label-Schulen

Lebenskompetenzen – Bedeutung im Sport und im Alltag

Dauer: 2 Lektionen (90 Min)

Thema: Die Lebenskompetenzen stärken; im Sport und im Alltag

Stufe: Sek I / Sek II

Hinweis: Die Durchführung des Kurses erfolgt ab 15 Schüler*innen.

Zum Workshop

Das Präventionsmodell der Förderung der Lebenskompetenzen von «cool and clean» bezieht sich auf die Kompetenzen, wie sie von der WHO beschrieben werden. Im Vorfeld der Veranstaltung wird gemeinsam eine der 10 Lebenskompetenzen festgelegt.
Die 10 Lebenskompetenzen gemäss WHO sind:

- Selbstwahrnehmung
- Kommunikationsfähigkeit
- Beziehungsfähigkeit
- Empathie
- Umgang mit Gefühlen
- Umgang mit Stress
- Entscheidungsfähigkeit
- Problemlösefähigkeit
- Kreatives Denken
- Kritisches Denken

In der Veranstaltung wird die Lebenskompetenz ausgehend von Situationen im Sport eingeordnet. Dadurch soll die spezifische Lebenskompetenz in ihren Grundzügen verstanden werden. Durch Wissensvermittlung und Übungen wird danach die Lebenskompetenz erlebbar gemacht. Die abschliessende Reflexion zeigt Möglichkeiten auf, wie die Kompetenz individuell aufgebaut und gestärkt werden kann und welche Bedeutung sie im Sport und im Alltag hat.
Auf folgende Punkte wird dabei eingegangen:

- Die Aspekte einer der zehn Lebenskompetenzen
- Der Nutzen dieser Lebenskompetenz für die sportliche Leistung
- Förderung dieser Lebenskompetenz
- Transfer und Bedeutung für den Alltag

Für Rückfragen zu den Inhalten und dem Ablauf des Inputs «Lebenskompetenzen – Bedeutung im Sport und im Alltag» steht Michael Krattiger (michael.krattiger@swissolympic.ch) gerne zur Verfügung.