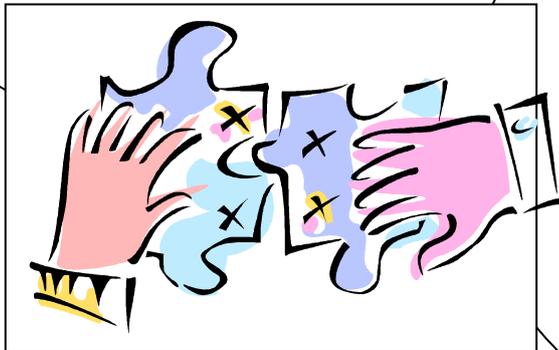


## ■ Soziale Kompetenz

### Die drei Kompetenzfelder von Trainern/innen und Übungsleitern/innen

#### **Ich-Kompetenzen (Wie ich mit mir selbst umgehe)**

- Ich weiß, was mir wichtig ist und was mich motiviert (Klarheit der Motivation)
- Ich kenne meine Fähigkeiten und Grenzen (realistische Selbsteinschätzung)
- Stressbewältigung
- ...



#### **Soziale Kompetenzen (Wie ich mit anderen umgehe)**

- Ich öffne mich gegenüber anderen, gehe auf sie zu und höre zu
- Ich kann anderen Vertrauen, etwas Zutrauen und „Loslassen“
- Ich setze mich durch, ohne andere dauerhaft zu verletzen
- Ich suche nach konstruktiven Konfliktlösungen
- Ich kann mich (auch gegenüber Kindern u. Jugendl.) entschuldigen
- ...

#### **Fach-Kompetenzen (Wie gut ich mein Handwerk verstehe und vermittele)**

- Ich kenne die fachlichen Grundlagen (z.B. bestimmte Bewegungstechniken, Trainingslehre, etc.)
- Ich kann meine Kenntnisse vermitteln (Methodische Kenntnisse, Lehrbefähigung, etc.)
- Ich kann das, wovon ich spreche, auch selbst (Demonstrationsfähigkeit, Bewegungserfahrung, etc.)
- ...

