

Mehr Informationen zu Projekt und

Kontakt Daten Coaches: [www.getitreal.ch](http://www.getitreal.ch)

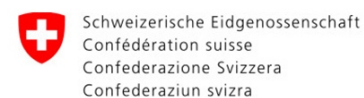
#### Projektleitung



Ein Bereich der Stiftung  
Jugendsozialwerk Blaues Kreuz BL



#### Finanzgebende



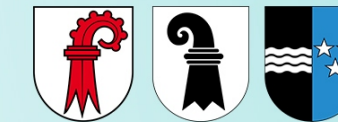
Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Sozialversicherungen BSV

#### Projektpartner



**Get it  
real** Jugendcoaching

[www.getitreal.ch](http://www.getitreal.ch)



Mit klaren  
Zielen  
vorwärts!



Lebensplanungs-, Arbeits- & Bildungs- und

Talentcoaching bringen dich weiter!

Kontakt Projektleitung  
Kompetenzzentrum KJF  
Poststrasse 2  
4410 Liestal

Tel. 061 921 94 74  
[kjf@jugendsozialwerk.ch](mailto:kjf@jugendsozialwerk.ch)



## Was ist Jugendcoaching?

Jugendcoaching Get it real unterstützt junge Menschen von 14 – 25 Jahren, eigene Lösungen zu finden und ihre Fähigkeiten auszuschöpfen. Wir bieten ein ziel- und lösungsorientiertes Coaching-Angebot für dich.



## Themen

- Schule und Beruf
- Lebensplanung
- Talentcoaching

## Was kannst du erwarten?

- Deine Ressourcen & Fähigkeiten entdecken und nutzbar machen
- Deine Selbstwahrnehmung entwickeln
- Deine Selbstreflexion stärken

## Wo ist Jugendcoaching

### Get it real verfügbar?

In folgenden Regionen sind unsere Coachs im Einsatz:

- Baselland (ganzer Kanton)
- Baselstadt
- Aargau: Beinwil-Birrwil, Bremgarten, Muri, Wohlen, Villmergen

## Themen

### Meine Persönlichkeit

- Wie nehme ich Einfluss auf mein Leben / meinen Lebenslauf? (Biografie)
- Was ist mir wichtig? (meine Werte)
- Wie präsentiere ich mich?
- Wie plane ich meine Zeit und erreiche meine Ziele? (Selbst- und Zeitmanagement)

### Beziehungen mit anderen Menschen

- Wie erkenne ich, was die anderen Menschen brauchen?
- Nähe / Distanz zu anderen Menschen
- Wie verhalte ich mich in Gruppen?
- Wie gehe ich mit Konflikten um?
- Wie gestalte ich einen passenden Umgang mit Autoritäten?

### Mein Handeln und meine Aufgaben

- Wie komme ich meinem Lebenstraum einen Schritt näher?
- Wie delegiere ich Aufgaben?
- Wie kann ich mich abgrenzen?
- Was brauche ich um meine Aufgaben gut zu lösen?

Was mich beschäftigt, kann ich in den Coachings besprechen, für mich klären und verarbeiten. Coaching ist für mich somit eine Erleichterung.

**M.K., 14 Jahre**

Starker Zusammenhalt und klare Ziele zeichnen unser DJ-Projekt aus. Dazu kommt eine gute Betreuung im Talentcoaching.

**Y.M., 16 Jahre**

### Arbeit in Gruppen (Organisation)

- Was sind unsere Ziele?
- Wie organisieren und strukturieren wir uns?
- Wie gehen wir mit Veränderungen um?