Workshop-Angebot 2021/22

Stark ins Leben

Unterstützt von der Stiftung Kunst, Kultur
und Soziales der Sparda-Bank Südwest eG

www.sparda-sw.de/stark-ins-leben

Landesinstitut für Pädagogik und Medien SAARLAND

Sparda-Bank

Marion Bredebusch

Diplom-Pädagogin, Trainerin,
Speakerin und Coach

info@bredebusch-institut.de
+49 (0) 179 5455966

Termin nach Absprache

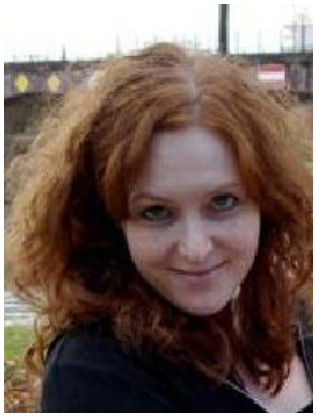
STAY COOL – weg mit der Prüfungsangst

Dieser Workshop verhilft dir dabei, Ängste und Aufregungen bei Vorträgen oder Prüfungen anzunehmen und so zu bearbeiten, dass diese dich nicht behindern. Ziel des Workshops ist es, dass du deine Blockaden findest, erkennst und auflöst, indem du konkrete Techniken einübst, die dir dabei helfen, souverän zu bleiben. Diese Techniken sind vielfältig und so ausgewählt, dass auf jeden Fall etwas davon genau für dich passend ist. Selbst wenn du nicht wirklich Ängste hast, dir jedoch wünschst, richtig entspannt und zuversichtlich vor Vorträgen und Prüfungen zu bleiben und dich wohlzufühlen, dann helfen diese einfachen Techniken. Du wirst verstehen, dass selbst Methoden wie die Änderung deiner Gedanken Auswirkungen auf dein Verhalten haben und überrascht sein, wie leicht das geht.

ICH GLAUBE AN MICH – Selbstfindung und Selbststärkung

Wer bist du und wie wirkst du? Was macht dich aus und wohin willst du?
Wie willst du deine Zukunft gestalten mit deinen Stärken und Talenten?

In diesem praktischen Workshop geht es um dich, wie du mehr Selbstbewusstsein entwickeln kannst und dies auch mit dem dadurch wachsenden Selbstvertrauen nach außen zeigen kannst. Denn wenn du dich gut kennst, kannst du dich auch gut zeigen. Dabei arbeiten wir vor allem an deinen Talenten und deinen Stärken, an deiner Selbstwahrnehmung und der Fremdwahrnehmung. Du wirst dich trauen, dich positiv darzustellen und kannst dies auch bei Bewerbungen gut nutzen.



Sandra Becker

Gymnasiallehrerin, Journalistin,
Radio-Moderatorin und -Reporterin

sandra.bertrand@gmx.de
+49 (0) 171 1422457

Termine donnerstags nach Absprache

ACHTUNG JETZT REDE ICH – Durch Reden überzeugen

Wer gut reden kann, hat mehr Erfolg – egal ob in Schule, Beruf oder auch im Privatleben. Gute Argumente und fachkundiges Wissen reichen aber oft nicht aus, um seine Zuhörer*innen begeistern und überzeugen zu können. Neben dem Inhalt des Gesagten sind auch Stimme, Artikulation und Körpersprache entscheidend für den Erfolg eines Vortrags. Daher ist die Fähigkeit, professionell zu reden, eine wichtige Schlüsselqualifikation in Schule und Berufsleben.

In diesem Rhetorikkurs trainieren die Schülerinnen und Schüler, wie man frei spricht, Argumente austauscht, Reden hält und letztlich durch seinen Gesamtauftritt beeindruckt. Neben der deutschen Standardaussprache werden sie mit Kommunikationsstrategien vertraut gemacht und lernen Hilfsmittel wie Stichwortzettel zu nutzen. Tipps zum Thema Souveränität und Körpersprache helfen, den Vortrag zu verbessern und Ängste ab- bzw. Selbstvertrauen aufzubauen.

Praxisorientierte Übungen, Einzeltraining, Partner- und Gruppenarbeit sowie gezieltes Feedback werden dazu beitragen, die Redefähigkeit und Wirkung jedes Einzelnen zu optimieren.

Marina Stoll-Wagner

Stressmanagementtrainerin, Gestalt- und Körpertherapeutin und Cranio-Sacraltherapeutin

marinastoll-wagner@web.de
+49 (0) 6853 / 400434

Termine nach Vereinbarung

ABI-STRESS, NA UND? - Gelassen und entspannt durch die Oberstufe

Ziel des Seminars ist sowohl die Vermittlung von theoretischem Wissen über Stressphysiologie und -psychologie als auch das Erkennen individueller Dispositionen für Stress. Äußere Stressfaktoren wie gesteigerte Leistungsanforderungen und Zeitdruck, aber auch innere Stressoren wie Versagensängste und hohe Erwartungen an sich selbst, führen häufig zu Stressreaktionen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Dabei kann man den Umgang mit Herausforderungen lernen, indem man die individuellen Dispositionen für Stress erkennt und Wege findet, um nicht völlig ausgepowert über die Ziellinie zu laufen oder im schlimmsten Fall kurz davor zusammenzubrechen.

In Vorträgen, Einzel- und Gruppenarbeiten, Selbsterfahrungs- und Entspannungsübungen werden konkrete Methoden und Werkzeuge vermittelt, die die Schülerinnen und Schüler unterstützen, die Balance zwischen persönlichen Werten, Bedürfnissen und äußeren Anforderungen zu wahren beziehungsweise wieder herzustellen.

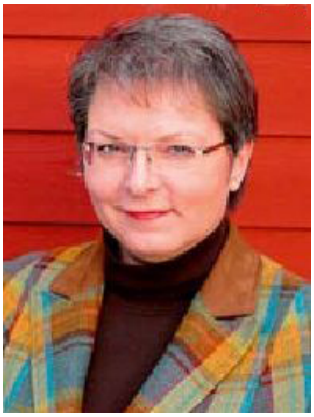
Meditation als Weg zu mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen

Meditieren ist mehr als nur still dasitzen und nichts tun. 🙂

Immer mehr junge Menschen entdecken die Kraft der Meditation für sich als Quelle ihrer Kreativität und als Möglichkeit, dem Alltagsstress mit mehr Gelassenheit und innerer Stärke zu begegnen. Neurowissenschaftliche Studien belegen, dass Meditieren Angst reduziert, die Konzentrationsfähigkeit stärkt, die innere Ruhe erhöht und das geistige und körperliche Wohlbefinden verbessert. In diesem Workshop werden verschiedene Arten von Meditationen und Entspannungsübungen vorgestellt und praktiziert. Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis! mit den Themen:

- Was passiert bei der Meditation in meinem Körper?
- Wie beeinflusst Meditation meinen Geist und mein Wohlbefinden?
- Wie kann ich Meditation in meinen Alltag integrieren?

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neugierde und die Bereitschaft, sich auf den Weg zum inneren Ruhepol zu machen, sind herzlich willkommen.



Mechthild Bresser-Kleinbauer

M.A. Erziehungswissenschaften,
Sozialpsychologie, Informationswissenschaften

info@zukunftsschmiede-saar.de
+49 (0) 6893 / 9873971

Termine:
07.03. – 18.03.2022 28.03. - 08.04.2022
20.06. – 01.07.2022

PRÜFUNGSANGST WAR GESTERN! – Selbstsicher und gelassen in Prüfungssituationen

Kennt ihr das? Vor Prüfungen oder bei Präsentationen vor einer Gruppe seid ihr sehr ängstlich oder extrem aufgeregt? Diese starken und hinderlichen Gefühle können dazu führen, dass ihr in solchen Situationen eure beste Leistung gar nicht abrufen könnt und/oder komplett blockiert seid. In unserem Workshop lernt ihr zunächst einmal die Ursachen für Prüfungsangst oder Stress in derartigen Situationen kennen und verstehen. Im zweiten Schritt erfahrt ihr, wie ihr anders damit umgehen könnt. Ihr lernt eine Technik zum „Entschärfen“ von Angst und Stress kennen. Diese Technik könnt ihr dann jederzeit selbst anwenden. Zusätzlich werdet ihr noch ein „empowering“ für euren Selbstwert mit auf den Weg bekommen, damit ihr in Zukunft selbstbewusster und selbstbestimmter schwierige Situationen meistern könnt.

Ziel des Workshops ist einerseits eine sofortige Hilfe zur Selbsthilfe für euch und natürlich für die Zukunft viele positive Erfahrungen mit Prüfungssituationen. Euch erwartet eine abwechslungsreiche Mischung aus Informationsinput, Reflexion eigener Erfahrungen und praktischen Übungen, die euch überraschen werden.

MEINE STÄRKEN, MEINE SCHWÄCHEN – Wie nutze ich mein Potenzial?

Was sind eigentlich meine Stärken und was sind meine eher schwachen Seiten? In diesem Workshop könnt ihr überprüfen, ob ihr das wirklich von euch wisst und ihr könnt vielleicht noch neue Seiten an euch kennenlernen. Ihr dürft eure eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen aus allen Lebensbereichen – nicht nur der Schule – entdecken und vertiefen. Durch gezielte Fragestellungen und fachliche Inputs erhaltet ihr die Möglichkeit, euch systematisch mit euren Stärken und Kompetenzen auseinanderzusetzen und diese so aufzubereiten, dass ihr sie besser und gezielter einsetzen könnt. Und ihr lernt, wie ihr eure Stärken für andere nachvollziehbar begründen und darstellen könnt. Wir schauen uns auch eure „Schwächen“ an und ihr bekommt Tipps, wie man damit besser umzugehen lernt, auch bezogen auf Vorstellungsgespräche oder Arbeitsplatzsuche. Wir arbeiten sowohl in Einzelarbeit als auch in Übungen in kleinen Gruppen.

TRAINING FÜR MEHR SELBSTSICHERHEIT UND SELBSTWERT

Wir kennen das alle, irgendetwas ging schief oder hat nicht so gut funktioniert wie wir gehofft haben. Oder wir haben das Gefühl, andere mögen uns nicht. Oder wir finden uns gerade selbst gar nicht so toll. Das Alles ist normal, kann uns aber das Leben ganz schön schwer machen. Manchmal kann man sich auch ganz gut in dieses Gefühl hineinsteigern. Dann fehlt die Kraft sich zu etwas zu motivieren, zu lernen oder sich mit anderen zu treffen. Wenn ihr davon „die Nase voll habt", euch mal wieder deutlich besser oder sogar richtig gut fühlen wollt, dann ist dieser Workshop das Richtige für euch. Neben kurzen inhaltlichen Inputs hat der Workshop einen großen Anteil an Übungen, in denen ihr selbst aktiv werdet. Ihr werdet neue und ungewöhnliche, aber hochwirksame Herangehensweisen an das Thema erleben können.

- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Neubewertung negativer Erfahrungen in der Vergangenheit (Entlastung)
- Neuausrichtung für die Zukunft

„ZIMMER MIT AUSSICHT" - Zukunft kreativ und optimistisch denken

Zurzeit kann man schon mal den Zukunftsoptimismus verlieren. Es gibt unbestritten viele Herausforderungen. Corona, Klimawandel, Wirtschaftskrise, Kurzarbeit…

Man kann wie das „Kaninchen vor der Schlange" in eine Schockstarre verfallen und sich dem Gefühl hingeben: „ich kann da ja sowieso nichts machen". Das wird aber sicherlich nicht dazu führen, dass ihr euch besser fühlt oder aktiv werdet. Diesen Workshop wird jede/r mit einem Kraft spendenden „Motto" verlassen, das es euch erlaubt, auch in schwierigen Situationen euren Mut und eure Energie nicht zu verlieren und positiv in die Zukunft schauen zu können. Ihr werdet eine kreative Technik kennenlernen (Zürcher Ressourcen Modell – ZRM), die auch euer Unbewusstes mit einbezieht und euch Kraft für die Zukunft geben kann.

„BLACK LIVES MATTER" oder wie tolerant bin ich eigentlich?

Wir alle verfolgen die Entwicklung in den USA mit Sorge. Präsident Donald Trump verschärfte mit seinen Statements den schon vorhandenen gesellschaftlichen Konflikt noch einmal. Bei uns hier in Deutschland und in Europa ist das aber natürlich alles ganz anders!? Ja natürlich ist hier Vieles anders. Aber haben wir deshalb kein Problem mit Diskriminierungen? Wie sieht es bei uns selbst aus? Egal welche Hautfarbe, welches Geschlecht oder welche Herkunft wir haben, wir haben alle Vorurteile. Das ist menschlich und hilft uns in einer komplexen Welt zu Recht zu kommen.

In diesem Workshop setzen wir uns damit auseinander und ihr sollt die Gelegenheit bekommen, euch selbst besser kennen zu lernen. Ihr werdet vielleicht überrascht sein, was ihr von euch erfahrt. Und sicherlich wird es eure Perspektive und eure Wahrnehmung für dieses Thema verändern, egal welche Hautfarbe, welches Geschlecht oder welche Herkunft ihr habt.

Sarina Brand

Gesundheitsmanagerin

brand@lebensfreude-gesundheit.de
+49 (0) 178 5645516

Termine nach Vereinbarung

MIT PERSÖNLICHKEIT UND STÄRKEN ÜBERZEUGEN

Du möchtest mehr darüber erfahren, wo deine persönlichen Stärken liegen? Du möchtest etwas über Persönlichkeitsentwicklung lernen und deine Selbst- und Sozialkompetenzen verbessern? Dann ist dieser Workshop genau das Richtige. Hier wird dir durch theoretischen Input, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie praktische Übungen gezeigt, welche Fähigkeiten sich genau hinter den Worten Selbst- und Sozialkompetenz verbergen und wie du deine Kompetenzen für deine berufliche Zukunft ausbauen kannst.

- Was bedeutet Selbstkompetenz?
- Ressourcen & Soft Skills
- Reflexion der eigenen Persönlichkeit (Identifikation der eigenen Stärken und Schwächen)
- Persönlichkeitsentwicklung
- Was bedeutet Sozialkompetenz?
- Eigene Fähigkeiten erkennen und ausbauen
- Bedeutung von Sozialkompetenz im Berufsleben

GUT ORGANISIERT DURCHS LEBEN

Schule hier, Hobby da, nachmittags Freunde treffen und eigentlich muss ich noch für die Prüfung lernen?! Gar nicht so einfach, unzählige Termine unter einen Hut zu bekommen. In deinem Schulalltag und auch in deinem späteren (Arbeits-) Leben ist es wichtig, dass du gut organisiert bist. Wir machen aus dir ein echtes Organisationstalent, indem wir dir alles rund um das Thema Selbst- und Zeitmanagement beibringen! Also nichts anderes als nach Wichtigkeit und Dringlichkeit zu differenzieren.

In diesem Workshop lernst Du verschiedene Methoden kennen, mit denen genau das möglich wird. Schnell wirst Du feststellen, wie Du Deine Prioritäten effektiv organisierst und so Deine Ziele erreichen kannst.

- Ressource Zeit und deren Bedeutung
- Selbst- und Zeitmanagement
- Zeitdiebe und Zeitfallen
- Ansatzpunkte für ein erfolgreiches Zeitmanagement
- Effektives Lernen- So geht’s!
- Motivation & Zielsetzung

Elisabeth Brück

Schauspielerin

info@elisabethbrueck.de
+49 (0) 173 3287202

Termine:
10.03.2022 und 17.03.2022

IMPROTHEATER

Es geht nicht darum, zu wenig Kraft zu haben oder von außen zu bekommen: „Du musst an deine eigene Kraftquelle ran.“ Wie kann ich mein Selbstvertrauen und meine Belastbarkeit wachsen lassen? Ganz bewusst bei mir selbst sein, einen gelösten und entspannten Geist haben, frei sein von Vorurteilen und Blockaden. Liest sich super, ist aber ein lebenslanger Weg, der oft sehr steinig ist. Dein Weg ist voller Überraschungen, wenn du sie zulässt und dich nicht ständig selbst bewertest!

Im Moment sein, ohne Ängste und Druck! Das ist nicht nur eine Übung für Schauspieler, das ist der Moment stark für das Leben zu sein! Wir krempeln die Arme hoch und los geht es. Keine Rechtfertigungen, keine Erklärungen … nur Spielfreude bitte!

Ich freue mich auf euch, wenn ihr Lust und Freude beim Spielen, beim Improvisieren von Spielszenen erleben wollt. Schreibt eure eigenen Theaterstücke, Filme, erzählt eure Geschichten und lebt eure Kraft.

Regie in eurem eigenen Leben zu führen, dazu bedarf es Mut und Kraft.

Daran würde ich gerne mit euch arbeiten und spätestens nach dem Kurs eure Ängste und Blockaden – in allen Ehren – verabschieden. 🙂

Nicole Lammerz

Jugendserver Saar

lammerz@judenserver-saar.de
0681 / 7534750

Termine: 05.04.2022 und 07.04.2022

FIT FÜR DIE ZUKUNFT! AUCH ONLINE

Wie mein Social-Media-Auftritt meiner Bewerbung nicht im Weg steht und mein Wissen über Rechte und Datenschutz mich weiterbringt.
Dieser Workshop richtet sich an alle, die im Social-Web aktiv sind. Er vermittelt Euch Chancen und Risiken bei Eurem Image im Netz – sowohl beruflich als auch privat. Ihr nutzt Snapchat, WhatsApp, Instagram & Co? Dann seid Ihr bei diesem Workshop genau richtig. Denn demnächst steigt Ihr ins Arbeitsleben ein: Bewerbungen laufen und Ihr erhofft Euch Einladungen zu Vorstellungsgesprächen.

Erfahrt alles darüber, wie Ihr Eure Profile für ein positives Image nutzen könnt und was Ihr alles beachten müsst, damit es Euch nicht im Weg steht. Auch im späteren Berufsleben und natürlich auch in Eurem Privatleben ist Euer „öffentliches“ Image wichtig. Und für einen sicheren und verantwortungsbewussten Auftritt im Netz gehört auch das Wissen um Rechte und Datenschutz im Netz. Denn wie ist das mit der Nutzung von WhatsApp und Euren teilweise auch beruflichen Kontakten auf Eurem Smartphone? WhatsApp erhält Zugriffsrechte auf Eure Kontakte, um sie Euch anzuzeigen. Somit gebt Ihr private Daten an einen großen Konzern in den USA weiter – an Facebook! Aber habt Ihr auch alle Kontakte gefragt, ob sie damit einverstanden sind? Und was haben eigentlich Persönlichkeits- und Urheberrechte mit Instagram & Co zu tun? Sie spielen sogar eine große Rolle und es braucht Aufmerksamkeit, diese nicht zu verletzen. Daneben gehen wir den Datensammlern auf die Spur und Ihr erfahrt, warum Eure Daten gesammelt werden, wer das darf und – Ihr werdet überrascht sein – wo das überall passiert.

Mit den Infos aus diesem Workshop schafft Ihr es ganz leicht, Social-Media so zu nutzen, dass es nicht schadet, sondern hilft!

Michael Müller

Didaktikleiter
am Gymnasium am Steinwald Neunkirchen

mueller.michael@gymnasium-am-steinwald.de
+49 (0) 177 4155054

ABI - UND DANN??? - Das Leben danach

Mache ich nach dem Abi was mit Wirtschaft oder doch lieber was Soziales? Irgendwas mit Medien oder vielleicht doch zuerst ein FSJ? Und überhaupt, rund 330 Ausbildungsberufe und Studiengänge allein in Deutschland, komplizierte Bewerbungs- und Auswahlverfahren und dann auch noch die vielen Fristen … Wer soll da noch durchblicken???

Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, sich darum zu kümmern und für mehr Durchblick zu sorgen! In diesem „Erste-Hilfe-Kurs“ zur Studien- und Berufsorientierung gehst du wichtige Schritte in Richtung Zukunft. Welche „inneren“ Faktoren spielen bei der Entscheidung für eine Ausbildung oder ein Studium eine Rolle? Welche „äußeren“ Faktoren gilt es zu berücksichtigen? Dazu gehören sowohl eine Analyse deiner Fähig-/Fertigkeiten und Lebensziele als auch ein Blick auf Strategien der Entscheidungsfindung sowie auf das vielfältige Angebot an Studienfächern, Ausbildungsberufen sowie On- und Offlineberatungsangeboten.

Am Ende des Workshops wirst du deinen Traumberuf vielleicht noch nicht gefunden haben, du wirst ihm aber ein gutes Stück näher gekommen sein!

Stefan Bubel

Diplom-Handelslehrer BBZ Sulzbach

sbubel@bbz-sulzbach.de
06897/92340 oder 06897/92260

Termine: 16.05.2022 und 01.06.2022

MONEY MAKES THE WORLD GO ROUND – Bankgeschäfte verstehen und einschätzen lernen

Geld ist der Dreh- und Angelpunkt in unserer heutigen Gesellschaft. Es ist nicht möglich, sich seinem Einfluss zu entziehen. Daher gilt der Spruch „Früh übt sich, wer ein Meister werden will“, besonders für den Umgang mit Finanzen. Wohin das Auge reicht, locken Angebote, Schnäppchen und Preisnachlässe gerade für euch junge Menschen. Daher ist es wichtig, dass ihr möglichst früh den eigenverantwortlichen Umgang mit Geld erlernt. Einerseits wisst ihr wahrscheinlich alle, wie wichtig Sparen und Geld anlegen ist. Andererseits lockt die Werbeindustrie jeden Tag Geld auszugeben. Je früher ihr den verantwortungsvollen Umgang mit Geld lernt, umso besser seid ihr für einen Start in die Eigenständigkeit gewappnet. Aber welche Regeln sind zu beachten und welche Möglichkeiten bietet mir dabei die Finanzwelt?

Der Workshop soll dazu dienen, euch einen Einblick in die verschiedenen Bankgeschäfte zu gewähren. Dazu zählen der Konto- und Zahlungsverkehr, innerhalb dessen wir uns mit dem Girokonto, dem Konto für Jugendliche, dem Zahlungsverkehr in der SEPA-Welt, dem Online-Banking sowie der Bankkarten beschäftigen werden. Ausgehend von eurem eigenen Konsum- und Sparverhalten lernt ihr die Bedeutung des Sparens für eure zukünftige Lebensplanung kennen. Ihr werdet dahingehend sensibilisiert, mit dem euch zur Verfügung stehenden Geld vorausschauend und überlegt umzugehen. Dabei lernt ihr die unterschiedlichen Anlageformen kennen. Auch die Kreditaufnahme und mögliche Gefahren der Verschuldung werden in dem Workshop thematisiert.

Doris Ewen-Stresser

Diplom-Psychologin

doris.ewen-stresser@rbb-saar.de
+49 (0) 6898 / 297121

Termine:
12.05.2022 / 19.05.2022 / 25.05.2022
31.05.2022 / 02.06.2022 / 14.06.2022

WERDE DEIN EIGENER STEUERMANN

In einer Welt ständiger Veränderungen und hoher Komplexität ist die Fähigkeit, die richtigen Weichen zu stellen, Entscheidungen zu treffen, Herausforderungen erfolgreich zu meistern und Prioritäten setzen zu können, eine wichtige Schlüsselkompetenz. Die Fähigkeit, sich gut steuern zu können, sich zu motivieren und auch Krisenzeiten erfolgreich zu meistern, ermöglicht es wichtige berufliche und persönliche Ziele erreichen zu können. Somit kann diese Kompetenz als wichtiger Erfolgsfaktor gewertet werden.

Im Rahmen des Seminars werdet ihr mit dem Konzept des Selbstmanagements vertraut gemacht. Ihr erfahrt, wie ihr es schafft, euer eigener Steuermann zu werden und das Leben mit seinen Herausforderungen zu meistern. Dies befähigt euch, eigenständig und selbstverantwortlich eure beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen.

In dem Seminar erwartet euch ein ab- wechselungsreicher Mix von Theorie und Praxis. Zum Einsatz kommen Checklisten, Fragebögen und Übungen.

BEWERBEN MIT ERFOLG

In diesem Workshop könnt ihr euch mit den Themen Stellensuche, Bewerbung, Einstellungstests und Vorstellungsgespräch vertraut machen. Eine aussagekräftige Bewerbung kann die Tür zu interessanten Arbeitgebern öffnen und Zugang zu Traumjobs verschaffen. So erfahrt ihr, wie ihr potenzielle Arbeitgeber von euch überzeugen und euch auf Einstellungstests vorbereiten könnt. Wir werden uns in Übungen, Rollenspielen, Gruppenarbeiten mit der Thematik beschäftigen.

FINDE DEINEN WEG

Schule, was dann? In Anbetracht der Vielzahl an Möglichkeiten verursacht diese Frage vielen Schulabgängern Kopfzerbrechen. Damit ihr gut vorbereitet diesen neuen Lebensabschnitt antretet, bietet euch dieser Workshop eine Navigationshilfe. Neben der Frage nach dem geeigneten Berufsziel werden ihr euch auch mit Fragen nach euren persönlichen Plänen und Zielen, die ihr in eurem Leben verwirklichen möchtet, beschäftigen. Dafür müsst ihr euch zunächst Klarheit in Bezug auf eure Werte, Bedürfnisse, Neigungen und Fähigkeiten verschaffen. Erst das Wissen über sich selbst ermöglicht euch, stimmige Ziele zu entwickeln.

In dem Seminar habt ihr die Möglichkeit, euch intensiv mit euren beruflichen und persönlichen Wünschen auseinanderzusetzen und daraus eine Zukunftsvision zu entwickeln. Es erwartet euch ein abwechslungsreicher Mix von Theorie und Praxis. Zum Einsatz kommen Checklisten, Fragebögen und Übungen.

Das Mutmacher-Team
von MEIN MUTIGER WEG

Start-Up aus Karlsruhe

pascal.keller@mein-mutiger-weg.de
+49 (0) 157 73775923

Termin nach Absprache

MEIN MUTIGER WEG - Dein Plan für den Weg nach der Schule

Hi, wir sind das Team von MEIN MUTIGER WEG.

Wir haben selbst erst vor wenigen Jahren unseren Abschluss gemacht und wissen selbst, wie schwer es für junge Menschen ist herauszufinden, welcher berufliche Weg zu ihnen passt. Wir haben selbst erfahren, wie sich Angst, Unsicherheit und Orientierungslosigkeit anfühlen können.

Wir wissen aber auch, welchen positiven Einfluss die richtige Studien-und Berufswahl auf alle Lebensbereiche haben kann. Deshalb wollen wir Mutmacher für Schüler*innen sein und ihnen helfen, ihrem Traumjob auf die Schliche zu kommen.

Wir unterstützen dich in diesem praxisnahen und motivierenden Workshop dabei, deine Stärken zu entdecken, gesundes Selbstvertrauen aufzubauen und einen ersten Plan für deine Zeit nach der Schule zu entwickeln - und das ohne Druck und mit ganz viel Spaß!

Christian Korne

Gymnasium am Stadtgarten Saarlouis

christian.korne@gmx.de
+49 (0) 171 2794440

Termine: Ende April – Juni 2022

Workshop "Persönlichkeitstraining: Wer bin ich, wer möchte ich sein?"

WER BIN ICH UND WAS WILL ICH - Persönlichkeits- und Lebenszieltraining

Wer bin ich? Was für ein Mensch möchte ich sein? Welche Stärken und Schwächen habe ich? Welche Ziele habe ich? Oft tragen wir schon Antworten auf diese Fragen unterbewusst in uns. Dieser Workshop hilft jungen Menschen dabei, sich der eigenen Persönlichkeit und den Lebenszielen bewusst zu werden.

Durch eine Reihe von Übungen setzen wir uns zuerst mit den eigenen Stärken und Schwächen, Interessen und Charaktereigenschaften auseinander. Danach schauen wir uns die Themen Lebenssinn, Werte, Familie, Partnerschaft, Beruf/Berufung und Engagement für Gesellschaft und Umwelt an. Ziel des Workshops ist es, zuletzt eine Präsentation über sich zu erstellen, in der die wesentlichen Vorstellungen des Lebens zusammengefasst werden.

Durch den Workshop lernt man sich selbst besser kennen. Zudem wird das Selbstbewusstsein der Teilnehmer*innen gestärkt, wenn es um spätere Bewerbungsgespräche geht.

Das Training wird im Plenum, in Partner- und Stationenarbeit durchgeführt. Da einige Übungen, wie z.B. die Beurteilung durch ein Fremdbild, in Partnerarbeit geschehen sollen, ist es vorteilhaft, sich mit einer/-m guten Bekannten zusammen anzumelden.

Gregor

Gymnasium am Stadtgarten Saarlouis

gregor.baer@hotmail.com
+49 (0) 163 1747975

Termine: Ende April bis Juni 2022

ENTSCHEIDEN–ABER WIE? - Entscheidungstraining

Die Freiheit der Entscheidung kann schnell zur Last werden: Ja – Nein – Jein! Was denn nun? Wie wählt man die "richtigen“ Kurse für die Oberstufe aus? Wie kann man die Entscheidung für einen Beruf erleichtern?

Dieser Workshop hilft dabei, Unsicherheiten bei wichtigen Entscheidungen abzubauen und dem eigenen Bauchgefühl mehr zu vertrauen. Durch Selbstversuche wird der Prozess der eigenen Entscheidung erhellt und aktiv wahrgenommen. Vorträge aus dem Bereich der Psychologie zeigen, nach welchen Grundlagen wir unsere Entscheidungen treffen und warum uns eine zu große Vielfalt an Wahlmöglichkeiten Probleme bereitet.

Ute Heupel-Löw

Gymnasium am Stadtgarten Saarlouis

u.heupel-loew@sgs-saar.de
+49 (0) 173 8583943

Termine ab Ende April bis Juni 2022

SPRECHTRAINING UND SICHERES AUFTRETEN - Personal Coaching

In diesem Workshop trainieren wir das freie Sprechen vor anderen. Wir probieren unsere optimale Stimmlage aus, trainieren die richtige Atemkontrolle, auch um Aufregung vor Präsentationen in den Griff zu bekommen, und üben freies Reden und Moderieren vor Publikum auf der Grundlage kurzer Notizen. Auch die Körpersprache und Körperhaltung sowie die Frage „Wie wirke ich auf andere?“ werden thematisiert. Zusätzlich werden auch Beispiele für gängige Kommunikationssituationen durchgespielt. Damit erlernt man Sicherheit für Auftritte und Präsentationen vor Zuhörern, für Bewerbungen und Gesprächssituationen des täglichen Lebens.

Karin Haffner-Liedtke

Lehrerin am Gymnasium am Stadtgarten

kallama@aol.com
+49 (0) 173 9749269

Termine ab Ende April - Juni 2022

DIE EIGENE MOTIVATION STEIGERN

Welchen Zusammenhang haben Motivation und Erfolg? Wie erklären wir mögliche Erfolge oder Misserfolge? In dem Workshop reflektieren wir unsere Denkweisen über Erfolg und Misserfolg und erfahren, wie wir uns selbst durch die falsche Einstellung in unseren Handlungsmöglichkeiten einschränken. Wir üben Strategien, um festgefahrene Sichtweisen aufzubrechen und positiver über uns selbst zu denken. Dazu gibt es Tipps zur Umfeldoptimierung und zur Zielplanung. Wir sprechen darüber, wie man seinen Alltag so gestalten kann, dass die eigene Leistungsfähigkeit gesteigert wird und die Kraft für Schule und Alltag aus dem eigenen Herzen kommt.

Sascha Jahn

Lehrer am Saarlouiser Gymnasium am Stadtgarten

s.jahn_schule@gmx.de
+49 (0) 157 34890068

Termine ab Ende April bis Juni 2022

SELBSTREFLEXION UND UMGANG MIT STRESS

Der Workshop stellt die Frage: „Wer bin ich und was macht mich glücklich?“. Was eigentlich trivial klingt, wird heute von Jugendlichen immer weniger mit Inhalt gefüllt. Es sollen die Höhen und Tiefen der bisherigen Biografie beleuchtet und Wünsche, Pläne und Ideen für die Zukunft entwickelt bzw. artikuliert werden. Immer dann, wenn wir hart an der Realisierung dieser Ziele arbeiten oder uns klar wird, was noch alles zu erledigen ist, empfinden wir Stress und Beklemmung. Das zweite Ziel des Workshops ist es, Impulse für den Abbau solcher Phasen zu setzen. Egal ob durch Sport, Musik, Meditation oder Ruhephasen, jeder hat etwas, das seiner Seele gut tut, und das soll näher beleuchtet werden. Auch grundsätzliche Techniken der Arbeitseinteilung sollen angesprochen werden.

ANSPRECHPARTNERINNEN

Hinweis:
Schülerinnen und Schüler wenden sich bei allen Fragen zu „Stark ins Leben“ bitte an den jeweiligen Programmverantwortlichen in ihrer Schule.

Hilla Haßdenteufel
Fachbereich Unterrichts- und Lernentwicklung
Landesinstitut für Pädagogik und Medien (LPM)
Beethovenstraße 26
66125 Saarbrücken

h.hassdenteufel@lpm.saarland.de
+49 (0) 6897 / 7908-198

Ursula Schätzle
Fachbereich Personal- und Organisationsentwicklung
Landesinstitut für Pädagogik und Medien (LPM)
Beethovenstraße 26
66125 Saarbrücken

u.schaetzle@lpm.saarland.de
+49 (0) 6897 / 7908-212

STARK INS LEBEN

Unterstützt von der Stiftung Kunst, Kultur und Soziales der Sparda-Bank Südwest eG

Sparda-Bank

Landesinstitut für Pädagogik und Medien SAARLAND

IN KOOPERATION MIT

Ministerium für Bildung und Kultur SAARLAND

ilf Institut für Lehrerfort- und -weiterbildung Saarbrücken

Arbeitskammer des Saarlandes
beraten.bilden.forschen.