

Stark ins Leben

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





Ela Otto Theaterpädagogin

T +49 (0)681 95 82 83-13 e.otto@ueberzwerg.de

Termin nach Vereinbarung

BIOGRAFISCHES THEATER

Irgendwann ist es soweit - die Bewerbungen für einen Ausbildungsplatz stehen an und/ oder die Wahl eines Studienfachs. Aber was? Wohin? und Warum?

Die Entscheidung fällt nicht leicht und die Vorbereitung auf die Zukunft noch viel weniger. Manchmal kann da bereits ein gemeinsames Forschen nach dem WER BIN ICH? und WAS WILL ICH? weiterhelfen.

Durch gezielte Fragen und Übungen aus dem Bereich der biografischen Theaterarbeit bekommen wir Licht ins Dunkel. Meinungen werden erforscht, Wünsche ausgelotet und formuliert. Schlussendlich arbeiten wir an unserer Überzeugung (-skraft) und wagen uns an zielführende Entscheidungsfindung.

Wir erarbeiten gemeinsam einen Fragenkatalog, der immer wieder auch allein zur Hilfe genommen werden kann, um einen gezielten Blick in die Zukunft zu werfen.

BEWERBUNGSTRAINING

Ein Bewerbungsgespräch ist immer eine Momentaufnahme. Der Bewerber will das Beste zeigen, befindet sich aber in einer Stresssituation.

Dabei helfen schon kleine Tricks, um sicher, ehrlich und aufgeschlossen zu wirken. Mithilfe der Körpersprachreflexion, gezielter Sensibilisierungsübungen bezüglich der emotionalen Ausdrucksfähigkeit und (körperlichem) Haltungstraining können sich Bewerber entspannen und von sich überzeugen lernen.

Genau daran wollen wir in diesem Workshop gemeinsam arbeiten, damit eure zukünftigen Bewerbungsgespräche nicht nur erfolgreich werden, sondern auch noch Spaß machen.



Netzwerk Entwicklungspolitik im Saarland e.V.

Tel: +49 681-9385-235 E-Mail: bildung@nes-web.de

www.nes-web.de

Kontaktperson: Nora Jankowski

nora.jankowski@nes-web.de

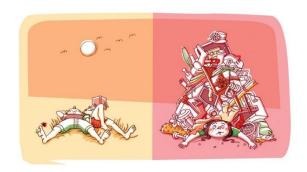
Termin nach Vereinbarung

EINFACH GUT LEBEN - Ein Praxis-Workshop

Wer wünscht sich das nicht? Nach der Schule einen guten Job, ein eigenes Haus, regelmäßig Urlaub in schönen Länder, vielleicht ein Auto oder zwei, keine Sorgen um Geld oder die Gesundheit. Sehr nachhaltig sind viele dieser Träume oft leider nicht. Aber was ist Nachhaltigkeit überhaupt? Schränkt mich das nicht total ein? Wie viel

Nachhaltigkeit brauchen wir überhaupt? Stimmt das wirklich alles, was man dazu in den Medien so hört?

In diesem Workshop wollen wir uns diesen und weiteren und vor allem euren Fragen zu dem Thema stellen und gemeinsam Antworten dazu finden. Wir wollen uns die Folgen unserer Konsumund Produktionsweise für Menschen und Natur, hier und weltweit, bewusstmachen.



Wir reflektieren eigene Konsumbedürfnisse und ihre globalen Auswirkungen und fragen uns: Auf wessen Kosten geht unsere Lebensweise? Und was macht uns eigentlich glücklich? Thematisch können wir dabei verschiedene Schwerpunkte setzen: Konsum, Textilien, Ernährung, Energie, Mobilität, Klima (nach Vereinbarung auch ein anderes Schwerpunktthema eurer Wahl).

Schaut man sich all die globalen Herausforderungen unserer Zeit an, kann man allerdings schon mal ins Grübeln geraten, was wir als Einzelmensch denn da überhaupt ausrichten können und ob sich das alles überhaupt lohnt. Wir sagen: jeder kann etwas bewirken! Gemeinsam schauen wir uns an, was jeder und jede von uns auch schon im Kleinen bewirken kann, damit es im Großen und für die Zukunft gerechter für alle zugeht. In welchen Bereichen unseres Lebens können und wollen wir etwas tun? Was kann ich in der Schule tun oder in meiner Stadt/Gemeinde? Habe ich Lust, mich zu engagieren? Wenn ja, wo und in welchem Maße? Am Ende dieses Workshops wollen wir den Herausforderungen etwas positiver gegenüberstehen und interessante Impulse aus unseren Diskussionen erhalten haben, die uns auf unserem weiteren Weg begleiten und inspirieren können.



Sandra Becker

Gymnasiallehrerin, Journalistin, Radio-Moderatorin und -Reporterin

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

Termine nach Vereinbarung

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 abbzw. 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

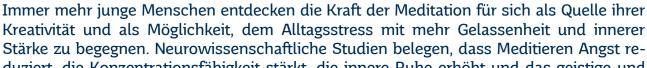
ABI-STRESS, NA UND? - Gelassen und entspannt durch die Oberstufe

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 wiederherzustellen.

MEDITATION ALS WEG ZU MEHR GELASSENHEIT UND SELBSTVERTRAUEN

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



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.



Ottmar Wagner

Studiendirektor i.R.

ottmarwagner@t-online.de +49 15777576201

Termine nach Vereinbarung

MIT BESSEREN LERN- UND ARBEITSTECHNIKEN ZU MEHR MOTIVATION UND ERFOLG

Erfolg beim Lernen hängt von vielen Faktoren ab. Diejenigen, die am einfachsten und effektivsten von jedem selbst zu beeinflussen sind, sind die individuellen Lern- und Arbeitstechniken, Lernstrategien oder Lernmethoden.

In diesem Workshop lernt ihr verschiedenste Techniken und Strategien kennen, die euch das Lernen erleichtern und euch einen schnelleren Lernerfolg sichern können.

Im Mittelpunkt stehen verschiedene Methoden und Techniken zur Selbstorganisation und Verbesserung der eigenen Arbeitstechniken, Grundregeln der Aufnahme und Weitergabe von Informationen zum besseren Behalten und auswendig lernen, Zeitmanagement und Prüfungsvorbereitung. Dies kann euch ein Handwerkszeug liefern, um zukünftigen Lernstoff besser behalten und gezielt und effizient für Prüfungen lernen zu können. Es gibt praxisorientierte Übungen, Vorträge, Gruppenarbeiten und Diskussionen.

All dies kann auch dazu beitragen, die Stressbelastung im Schulalltag zu reduzieren, zu größerer Lernmotivation und letztlich zu mehr Lernerfolg verhelfen.



Mechthild Bresser-Kleinbauer

M.A. Erziehungswissenschaften, Sozialpsychologie, Informationswissenschaften

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

Termine nach Vereinbarung

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 schwermachen. 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.



Marion Bredebusch

Diplom-Pädagogin, Trainerin, Speakerin und Coach

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

Termin nach Vereinbarung



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.



Dennis Kranz

Didaktikleiter an der Gemeinschaftsschule Saarbrücken-Rastbachtal

dkranz@schule.saarland

Termin nach Vereinbarung

GUT GERÜSTET IN DIE SCHULE – Ich verbessere mein Lernen und Arbeiten

Lernen – wie geht das eigentlich?

Ziel dieses Workshops ist es, Techniken und Tricks zu erlernen, mit denen man effektiv, strukturiert und problemorientiert lernt. Natürlich muss dazu auch der Lerntyp ermittelt werden.

Im Mittelpunkt stehen Methoden und Techniken zur Selbstorganisation und Verbesserung der eigenen Arbeitstechniken, verschiedene Arten von Lerntechniken und -methoden, Grundregeln der Aufnahme und Weitergabe von Informationen, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, optimale Zeitplanung, Steigerung der Merkfähigkeit und praxisnahe Übungen und Spiele. Alle Strategien können dazu beitragen, den Stress im Schulalltag zu verringern.



Sarina Brand

Gesundheitsmanagerin

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

Termin 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 f
 ür ein erfolgreiches Zeitmanagement
- Effektives Lernen- So geht's!
- Motivation & Zielsetzung



Ina Schulz

Studienrätin an der Gemeinschaftsschule Neunkirchen

i.schulz@schule.saarland

Termin nach Vereinbarung (vorzugsweise Mo, Di, Do nach Anfrage mit der Bitte um eine Vorlaufzeit von vier Wochen)

FIT DURCHSTARTEN

Dauermüde? Ringe unter den Augen? Motivation im Keller? Viel Lernstoff? Viele Hausaufgaben? Lange Schultage bis in den Nachmittag? Ohne Energydrinks und Kaffee läuft nichts bei dir? Für Sport ist keine Zeit? Und deine Freunde hast du ewig nicht getroffen, außer bei Social Media?

Wenn es dir so geht und du gerne erfahren möchtest, an welchen Stellschrauben deines Alltags du mit wenig Aufwand drehen kannst, damit du dich (wieder) fit fühlen wirst, dann ist dieser praxisorientierte Workshop genau der richtige für dich.

Gemeinsam packen wir es an und analysieren deine Gewohnheiten, denen es bald an den Kragen gehen soll. Wie kannst du dein Schlafverhalten verbessern? Wie kannst du – ganz nebenher und sogar ohne Sport – mehr Bewegung in deinen Alltag bringen? Wie funktioniert Mealprep? Wie kannst du dich kostengünstig und dennoch lecker und gesund ernähren? Wie findest du mehr Zeit für dich und/oder deine Freunde? Was kannst du tun, wenn du einen "Durchhänger" hast? Diese und viele andere Fragen werden wir in Informations- und Reflexionsphasen, Diskussionen, Gruppenarbeiten und praktischen Übungen beantworten.



Nicole Lammerz

Jugendserver Saar

lammerz@judenserver-saar.de 0681 / 7534750

Termin nach Vereinbarung (auch als Online-Veranstaltung möglich)

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

Termin nach Vereinbarung

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@schule.saarland 06897/92340 oder 06897/92260

Termin nach Vereinbarung

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.



Das Mutmacher-Team von MEIN MUTIGER WEG

Kontakt: Frederic Keller | Gründer

T: 0173 884 80 56

E: frederic.keller@mein-mutiger-weg.de

Termin nach Vereinbarung

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!



Ute Heupel-Löw

Gymnasium am Stadtgarten Saarlouis

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

Termin nach Vereinbarung

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.



Gregor Bär

Gymnasium am Stadtgarten Saarlouis

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

Termin nach Vereinbarung

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.



Christian Korne

Gymnasium am Stadtgarten Saarlouis

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

Termin nach Vereinbarung

PERSÖNLICHKEITS- UND LEBENSZIELTRAINING - Wer bin ich? Was will ich?

Mit dem Erwachsenwerden rückt zunehmend die Frage nach der eigenen Persönlichkeit ins Bewusstsein: Wer bin ich? Was für ein Mensch möchte ich sein? Welche Stärken und Schwächen habe ich? Was ist der Sinn meines Lebens und 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 Lebenszielen bewusst zu werden. Durch eine Reihe von Übungen setzen sie sich zuerst mit den eigenen Stärken und Schwächen, Interessen und Charaktereigenschaften auseinander. Danach stehen die individuellen Lebensziele auf dem Programm, die anhand der Themen Lebenssinn, Werte, Familie, Partnerschaft, Beruf/Berufung und Engagement für Gesellschaft und Umwelt behandelt werden.

Das Training wird im Plenum, in Partner- und Stationenarbeit durchgeführt. Auf Wunsch kann das Ergebnis in Form einer Videopräsentation mit dem eigenen Mobiltelefon aufgezeichnet werden.

ENTSCHEIDEN-ABER WIE? - Entscheidungstraining

Nie zuvor hatten Jugendliche in Deutschland so viele Möglichkeiten, ihren eigenen Lebensweg selbst zu bestimmen. Die Freiheit der Entscheidung kann schnell zur Last werden: Ja – Nein – Jein! Was denn nun? Wie wählt man das "Richtige" aus?

Dieser Workshop hilft dabei, Unsicherheiten bei wichtigen Entscheidungen abzubauen und mehr Selbstbewusstsein z.B. bei der Berufswahl zu erlangen. 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.

ANSPRECHPARTNER*INNEN

Hinweis:

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

Ursula Schätzle

Fachbereich Personal- und Organisationsentwicklung Landesinstitut für Pädagogik und Medien (LPM) Poststraße 6 66115 Saarbrücken +49 (0) 681/21079-307 u.schaetzle@lpm.saarland.de

Andreas Manthe

Leiter Corporate Citizenship / Pressesprecher Sparda-Bank Südwest eG Robert-Koch-Straße 45 55129 Mainz Tel. 06131 / 915 - 2101 andreas.manthe@sparda-sw.de

.....

Heiko Kuhna

Leiter Corporate Citizenship /
Referent des Vorstandes / Stellv. Pressesprecher
Sparda-Bank Südwest eG
Robert-Koch-Straße 45
55129 Mainz
Tel. 06131 / 915 - 2106
heiko.kuhna@sparda-sw.de



STARK INS LEBEN

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

Sparda-Bank



IN KOOPERATION MIT





