Workshop-Angebot 2020.

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 (LPM)
SAARLAND

Sparda-Bank

INHALT

		Seite
VORWORT		5
WORKSHOP 1:	SO GESTALTE ICH MEINE ZUKUNFT! – SO LEBE ICH DEMOKRATIE!	6
WORKSHOP 2:	ACHTUNG, JETZT REDE ICH – DURCH REDEN ÜBERZEUGEN	7
WORKSHOP 3:	ABI-STRESS NA UND? GELASSEN UND ENTSPANNT DURCH DIE OBERSTUFE	8
WORKSHOP 4:	GESUND UND FIT DURCH DEINEN SCHULALLTAG!	9
WORKSHOP 5:	SCHNUPPERKURS „IMPROTHEATER“	10
WORKSHOP 6:	FIT FÜR DIE ZUKUNFT! AUCH ONLINE?	11
WORKSHOP 7:	VORTRAGEN UND PRÄSENTIEREN LEICHT GEMACHT	12
WORKSHOP 8:	„PRÜFUNGSANGST WAR GESTERN!“ – SELBSTSICHER UND GELASSEN IN PRÜFUNGSSITUATIONEN	13
WORKSHOP 9:	GUT GERÜSTET IN DIE SCHULE! ICH VERBESSERE MEIN LERNEN UND ARBEITEN	14
WORKSHOP 10:	ABI – UND DANN??? DAS LEBEN DANACH.	15
WORKSHOP 11:	VON DER KUNST DER GUTEN „DOSIS“	16
WORKSHOP 12:	MONEY MAKES THE WORLD GO ROUND – BANKGESCHÄFTE VERSTEHEN UND EINSCHÄTZEN LERNEN	17
WORKSHOP 13:	NACH DER SCHULE SELBSTSTÄNDIG UND ERWACHSEN DURCHSTARTEN!	18
WORKSHOP 14:	WERDE DEIN EIGENER STEUERMANN	19
WORKSHOP 15:	ENTSCHEIDUNGSTRAINING: ENTSCHEIDEN, ABER WIE?	20
WORKSHOP 16:	FINDE DEINEN WEG	21
WORKSHOP 17:	PERSÖNLICHKEITS- UND LEBENSZIELTRAINING – WER BIN ICH? WAS WILL ICH?	22
WORKSHOP 18:	BEWERBEN MIT ERFOLG	23
WORKSHOP 19:	SCHNELLER LERNEN	24
ANMELDUNG		25
ANSPRECHPARTNER		25
SO FINDEST DU DIE VERANSTALTUNGSORTE		26/27/28

Die Veranstaltungsorte sind bei den jeweiligen Workshops genannt. Die genauen Adressen sowie Wegskizzen findest Du auf den Seiten 26, 27 und 28.

Um die Lesbarkeit zu vereinfachen, wurde teilweise auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Form verzichtet. Wir möchten deshalb darauf hinweisen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Sparda-Bank

VORWORT

Liebe Schülerinnen und Schüler,

in diesem Flyer stellen wir Euch das Workshop-Angebot 2020 für „Stark ins Leben“ vor. In der ersten Phase des Projekts, den schulinternen Seminaren, befasst Ihr Euch gemeinsam in der Klasse mit verschiedenen Themengebieten, um Euch über Eure Stärken und Schwächen klar zu werden. Im zweiten Schritt, der Workshop-Phase vom 2. März bis 26. Juni 2020, heißt es dann für jeden Einzelnen, selbst aktiv zu werden, um die eigenen Kompetenzen weiterzuentwickeln!

2020 sind **19 verschiedene Workshops** im Angebot, die sich auf unterschiedliche Weise mit Themen wie Berufs- und Lebenszielen, Rhetorik, Präsentationstechniken, Stress- und Zeitmanagement, Lerntechniken und vielem mehr beschäftigen. Manche dieser Workshops werden an mehreren Terminen angeboten, so dass Euch insgesamt **25 Workshop-Termine** zur Auswahl stehen.

Jede/r Teilnehmer/in kann sich für einen der Workshop-Termine anmelden.
Die **Anmeldung** ist vom **3. Februar bis 16. Februar 2020 online** möglich, so lange Plätze frei sind. Danach können mögliche freie Plätze bis zum 29. Februar 2020 belegt werden (bis zu drei Workshops).

Alle Workshops finden in Saarbrücken in fußläufiger Entfernung zum Hauptbahnhof statt.
Beginn und Dauer der Workshops entnehmt Ihr bitte der jeweiligen Beschreibung.
Für Verpflegung während der Veranstaltung ist gesorgt.

Zur Weiterentwicklung dieses Angebots für zukünftige Teilnehmer/innen brauchen wir Euer Feedback: Welche Themen sind Euch besonders wichtig? Was würdet Ihr Euch noch im Programm wünschen? Bitte gebt Eure Anregungen und Wünsche an die „Stark ins Leben“-Programmverantwortlichen in Euren Schulen weiter!

Wir wünschen Euch viel Spaß und Erfolg mit den Workshops.

Das Projekt-Team „Stark ins Leben“
Oktober 2019

„Stark ins Leben“ ist ein gemeinsames Projekt der Sparda-Bank-Stiftung und des Landesinstituts für Pädagogik und Medien (LPM).
Weitere Infos unter www.sparda-sw.de/stark-ins-leben

WORKSHOP 1:
SO GESTALTE ICH MEINE ZUKUNFT!– SO LEBE ICH DEMOKRATIE!
VERANSTALTUNGSORT: POLITISCHE AKADEMIE DER STIFTUNG DEMOKRATIE SAARLAND (SDS)

Wegbeschreibung siehe Seite 26

Termin:
Mittwoch, 04.03.2020, 09:00-16:00 Uhr

Referentin:
Marion Bredebusch
Diplom-Pädagogin,
Trainerin in Politik und Wirtschaft

Inhalt:
In diesem Workshop geht es darum, Wege zu finden, um Eure persönliche Zukunft und die Zukunft der Demokratie, aktiv zu gestalten.
Wie kann ich angesichts der Klimakatastrophe dennoch positiv an die Zukunft glauben? Was kann ich in meinem eigenen Umfeld tun, um die Möglichkeiten der Mitbestimmung aktiv zu nutzen? Was bedeuten Demokratie und Mitbestimmung für mich – vor allem für die Gestaltung einer nachhaltigen und gesunden Welt?
Diese Fragen gleichen wir ab mit Deinen persönlichen Fragen: Was sind meine Ziele? Wie will ich mein Leben in dieser Welt gestalten? Will ich Kinder? Wie kann ich diese Welt so gestalten, dass diese eine gute Zukunft haben? Welcher Beruf passt zu mir? Welche Form von Familie und Partnerschaft will ich leben?
Egal, welche Fragen Euch am meisten beschäftigen – in diesem Workshop findet Ihr Wege, Eure Zukunft zu gestalten!
Ihr entwickelt Ideen und entdeckt Möglichkeiten, um das Drehbuch für Euer Leben und für die Gesellschaft, in der Ihr lebt, selbst zu schreiben und einen aktiven Part darin übernehmen zu können.
Inhalt: Wir reisen gemeinsam gedanklich in die Zukunft und schauen uns Eure persönlichen Themen und das, was Euch an der Zukunft der Gesellschaft und demokratischen Entwicklung interessiert, an.
Mit einer „Visionen-Vernissage“ lassen wir diese Zukunft lebendig werden. Danach leiten wir konkrete Ziele und Schritte aus diesen Visionen ab, so dass Euch klar wird, was Ihr weiter tun könnt, um Eure Zukunft zu gestalten. Der Zukunftsworkshop wird Euch bewusst machen, dass Ihr viel mehr Möglichkeitenhabt, auf Eure Zukunft und die Zukunft der Gesellschaft Einfluss zu nehmen, als Ihr vielleicht bisher geglaubt habt und optimalerweise bekommt Ihr Lust und Freude, diese Zukunft – nicht nur für Euch – mitzugestalten.

WORKSHOP 2:
ACHTUNG, JETZT REDE ICH – DURCH REDEN ÜBERZEUGEN
VERANSTALTUNGSORT: INSTITUT FÜR LEHRERFORT- UND -WEITERBILDUNG SAARBRÜCKEN (ILF)

Wegbeschreibung siehe Seite 27

Termin:
Donnerstag, 05.03.2020, 09:00-16:00 Uhr

Referentin:
Sandra Becker
Gymnasiallehrerin, Journalistin,
Radio-Moderatorin und -Reporterin

Inhalt:
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 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 Schüler/innen, 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.

WORKSHOP 3:
ABI-STRESS NA UND? GELASSEN UND ENTSPANNT DURCH DIE OBERSTUFE
VERANSTALTUNGSORT: ARBEITSKAMMER DES SAARLANDES (AK)

Wegbeschreibung siehe Seite 28

Termin 1:
Montag, 09.03.2019, 09:00-16:00 Uhr

Termin 2:
Montag, 27.04.2020, 09:00-16:00 Uhr

Termin 3:
Montag, 18.05.2020, 09:00-16:00 Uhr

Termin 4:
Montag, 22.06.2020, 09:00-16:00 Uhr

Referentin:
Marina Stoll-Wagner
Stressmanagementtrainerin,
Gestalt- und Körpertherapeutin und
Cranio-Sacraltherapeutin

Inhalt:
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 Schüler/innen unterstützen, die Balance zwischen persönlichen Werten, Bedürfnissen und äußeren Anforderungen zu wahren beziehungsweise wieder herzustellen.

WORKSHOP 4:
GESUND UND FIT DURCH DEINEN SCHULALLTAG!
VERANSTALTUNGSORT: MINISTERIUM FÜR BILDUNG UND KULTUR (MBK)

Wegbeschreibung siehe Seite 26

Termin:
Donnerstag, 12.03.2020, 09:00-16:00 Uhr

Referentin:
Sarah Schulz
M.A. Gesundheitsmanagement

Inhalt:
Fühlst Du Dich manchmal nicht fit? Bist Du müde und unkonzentriert? Dann bist Du nicht allein. Für viele junge Menschen gewinnen die Themen Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Schlaf immer mehr an Bedeutung.

In diesem Workshop erfährst Du sowohl in der Theorie, als auch in der Praxis wie Du mit mehr Bewegung, einer ausgewogenen, gesunden Ernährung und einem besseren Schlafverhalten durch Deinen Schulalltag kommst. Wenn Du Dir schon einmal die Fragen gestellt hast: Wie bleibe ich gesund? Wie ernähre ich mich am Besten vor, während und nach der Schule? Kann ich durch „Brainfood“ meine Konzentration steigern?

Dann bist Du genau richtig.
Durch theoretischen Input, Einzel-, Gruppenarbeiten und praktische Übungen lernst Du was für Dich und Deine Gesundheit wichtig ist.

WORKSHOP 5:
SCHNUPPERKURS „IMPROTHEATER“
VERANSTALTUNGSORT: MINISTERIUM FÜR BILDUNG UND KULTUR (MBK)

Wegbeschreibung siehe Seite 26

Termin 1:
Donnerstag, 19.03.2020, 10:00-16:30 Uhr

Termin 2:
Donnerstag, 26.03.2020, 10:00-16:30 Uhr

„Strebe nach Ruhe, aber durch das Gleichgewicht, nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.“
(Friedrich Schiller)

Referentin:
Elisabeth Brück
Schauspielerin

Inhalt:
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. ☺

WORKSHOP 6:
FIT FÜR DIE ZUKUNFT! AUCH ONLINE?
VERANSTALTUNGSORT: INSTITUT FÜR LEHRERFORT- UND -WEITERBILDUNG SAARBRÜCKEN (ILF)

Wegbeschreibung siehe Seite 27

Termin:
Montag, 23.03.2020, 09:30-16:00 Uhr

Hinweis:
Wenn vorhanden, können gerne eigene Laptops oder Tablets mitgebracht werden.

Referentin:
Nicole Lammerz
Jugendserver-Saar

Inhalt:
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!

WORKSHOP 7:
VORTRAGEN UND PRÄSENTIEREN LEICHT GEMACHT
VERANSTALTUNGSORT: MINISTERIUM FÜR BILDUNG UND KULTUR (MBK)

Wegbeschreibung siehe Seite 26

Termin:
Dienstag, 24.03.2020, 09:00-16:00 Uhr

Referent:
Michael Galert
Trainer und Coach,
Kürsteiner Consulting

Inhalt:
Mit einer guten, souverän vorgetragenen Präsentation punktest Du bei Deinen Lehrern und kannst dadurch deine Noten verbessern. Aber auch in der Berufswelt gehört das Halten von Vorträgen und das Erstellen von Präsentationen oft zum Alltag. Kurz: Die Fähigkeit, professionell und anschaulich präsentieren zu können, ist eine Schlüsselqualifikation, die Du wahrscheinlich Dein ganzes Leben anwenden wirst. Im Workshop trainieren wir Strategien gegen Lampenfieber und üben, authentisch und überzeugend zu präsentieren.

Es gibt viele aufeinander aufbauende praxisorientierte Übungen, Einzeltraining, Partnertraining, Gruppenarbeit, Diskussionen und ein direktes und ehrliches Feedback.

WORKSHOP 8:
„PRÜFUNGSANGST WAR GESTERN!“ – SELBSTSICHER UND GELASSEN IN PRÜFUNGSSITUATIONEN
VERANSTALTUNGSORT: INSTITUT FÜR LEHRERFORT- UND -WEITERBILDUNG SAARBRÜCKEN (ILF)

Wegbeschreibung siehe Seite 27

Termin:
Freitag, 27.03.2020, 09:00-16:00 Uhr

Referentin:
Mechthild Bresser-Kleinbauer
M.A. Erziehungswissenschaften, Sozialpsychologie, Informationswissenschaften

Inhalt:
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.

WORKSHOP 9:
GUT GERÜSTET IN DIE SCHULE! ICH VERBESSERE MEIN LERNEN UND ARBEITEN
VERANSTALTUNGSORT: ARBEITSKAMMER DES SAARLANDES (AK)

Wegbeschreibungen siehe Seiten 28

Termin 1:
Dienstag, 31.03.2020, 09:30-16:00 Uhr
Termin 2:
Donnerstag, 30.04.2020, 09:30-16:00 Uhr

Referent:
Dennis Kranz
Didaktikleiter an der Gemeinschafts-
schule Saarbrücken-Rastbachtal

Inhalt:
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 der 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 Schullalltag zu verringern.

WORKSHOP 10:
ABI – UND DANN??? DAS LEBEN DANACH.
VERANSTALTUNGSORT: INSTITUT FÜR LEHRERFORT- UND -WEITERBILDUNG SAARBRÜCKEN (ILF)

Wegbeschreibung siehe Seite 27

Termin:
Mittwoch, 01.04.2020, 09:00-16:00 Uhr

Referent:
Michael Müller
Didaktikleiter am Gymnasium am Steinwald Neunkirchen

Inhalt:
Mach‘ 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 19.000 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!

WORKSHOP 11:
VON DER KUNST DER GUTEN „DOSIS“
VERANSTALTUNGSORT: INSTITUT FÜR LEHRERFORT- UND -WEITERBILDUNG SAARBRÜCKEN (ILF)

Wegbeschreibung siehe Seite 27

Termin:
Freitag, 03.04.2020, 09:00-16:00 Uhr

Referentin:
Dr. Karin Berty
Langjährige Tätigkeit in einer Suchtberatungs- und Suchtpräventionsstelle in Saarbrücken, Körper- und Energietrainerin, Lehrerfortbildung

Inhalt:
In einer Welt, in der so vieles unbegrenzt verfügbar ist, kann es manchmal schwerfallen, das richtige Maß zu finden. Schon bei ganz alltäglichen Dingen, wie Sport, Ernährung oder der Nutzung des Smartphones fängt es an: Was ist zu viel? Was ist zu wenig? Entscheidest Du Dich richtig? Oder verlierst Du Dich?
Die Jugend ist die Zeit, um Dinge auszuprobieren und auch mal „über die Stränge zu schlagen“. Es ist auch die Zeit, sich selbst kennenzulernen und die eigenen Grenzen zu finden.
In diesem Workshop geht es darum, selbstverantwortlich für sich die richtige Dosis zu finden. Wir tauschen uns aus: Wie machst Du es? Was funktioniert gut für Dich? Was erlebst Du in Deinem Umfeld? Findest Du es gut, wenn das Feiern mit Freunden nur möglich ist, wenn Alkohol, Cannabis oder sonstige Hilfsmittel dabei sind?
Wir sprechen über „Rüstzeug“ für einen guten und achtsamen Umgang mit sich selbst und mit seinen Freundinnen und Freunden. Wir stärken uns beim Finden und Durchsetzen unserer eigenen jeweiligen Grenzen. Außerdem gehören auch kreative und meditative Übungen zu diesem Workshop.
Der Tag bietet Dir die Möglichkeit zu einem spannenden Austausch und zur Selbstreflexion.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und flache Schuhe

WORKSHOP 12:
MONEY MAKES THE WORLD GO ROUND – BANKGESCHÄFTE VERSTEHEN UND EINSCHÄTZEN LERNEN

VERANSTALTUNGSORT: INSTITUT FÜR LEHRERFORT- UND -WEITERBILDUNG SAARBRÜCKEN (ILF)

Wegbeschreibung siehe Seite 27

Termin:
Dienstag, 07.04.2020, 09:00-16:00 Uhr

Referent:
Stefan Bubel
Diplom-Handelslehrer
BBZ Sulzbach

Inhalt:
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.

WORKSHOP 13:
NACH DER SCHULE SELBSTSTÄNDIG UND ERWACHSEN DURCHSTARTEN!
VERANSTALTUNGSORT: INSTITUT FÜR LEHRERFORT- UND -WEITERBILDUNG SAARBRÜCKEN (ILF)

Wegbeschreibung siehe Seite 27

Termin:
Freitag, 08.05.2020, 09:00-16:00 Uhr

Referentin:
Mechthild Bresser-Kleinbauer
M.A. Erziehungswissenschaften, Sozialpsychologie, Informationswissenschaften

Inhalt:
Nach der Schule beginnt „das richtige Leben“ – das behaupten zumindest einige Erwachsene. Was bedeutet das genau? Was wird jetzt eigentlich von mir erwartet? Was muss ich tun, wenn ich von zu Hause ausziehe, ein Studium beginne oder eine Ausbildung? Wenn ich nach einer Wohnung suche oder nach einem Job zum Geldverdienen? Wenn ich ein Auslandsjahr plane oder eine WG mit Freunden? Was mache ich, wenn ich ein Konto eröffnen will? Fragen über Fragen und oft weiß man gar nicht, welche Fragen man stellen soll, bevor ein Problem auftaucht. Und wenn es da ist, hat man keine Ahnung, wie man damit umgehen soll.

- Heißt selbstständig sein, dass man alles ohne seine Eltern hinbekommen muss? Oder darf man auch mal nachfragen?
- Was hilft mir dabei „selbstständig und erwachsen“ zu sein bzw. zu werden?

Genau diesen Fragen widmet sich unser Workshop!
Ihr werdet die Gelegenheit haben, über die Herausforderungen zu sprechen, die Euch nach der Schule erwarten – unabhängig von den Plänen, die Ihr habt. Euch erwarten interessante Informationen zu Fragen, die Ihr schon kennt, aber auch zu völlig neuen Fragen, die Ihr Euch so vielleicht noch nicht gestellt habt.
Was kommt konkret auf Euch zu? Welche Kriterien und Strategien gilt es zu beachten, damit Ihr nicht „ins offene Messer lauft“?
Eure Erfahrungen und Eure Themen sind dabei natürlich auch gefragt. Ihr kennt Euch selbst am besten – die Infos und praktischen Tipps aus dem Workshop sollen für Euch umsetzbar sein und Euch entlasten.

Hinweis: Für die Lösung einiger Fragestellungen dürft Ihr auch gerne Euer Smartphone benutzen!

WORKSHOP 14:
WERDE DEIN EIGENER STEUERMANN
VERANSTALTUNGSORT: MINISTERIUM FÜR BILDUNG UND KULTUR (MBK)

Wegbeschreibung siehe Seite 26

Termin:
Donnerstag, 14.05.2020, 09:00-16:00 Uhr

Referentin:
Doris Ewen-Stresser
Diplom-Psychologin

Inhalt:
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 werden Sie mit dem Konzept des Selbstmanagements vertraut gemacht. Sie erfahren, wie Sie es schaffen, Ihr eigener Steuermann zu werden und das Leben mit seinen Herausforderungen zu meistern. Dies befähigt Sie, eigenständig und selbstverantwortlich Ihre beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen.

Im Seminar werden Sie sich mit folgenden Fragen auseinandersetzen:

- Wie formuliere ich klare Ziele?
- Wie setze ich meine Ziele um?
- Wie motiviere ich mich selbst?
- Wie überwinde ich Ängste und Blockaden?
- Wie kann ich mein Selbstvertrauen stärken?
- Wie plane ich meine Zeit?
- Wie kann ich meine Arbeit gut organisieren?

In dem Seminar erwartet Sie ein abwechselungsreicher Mix von Theorie und Praxis. Zum Einsatz kommen Checklisten, Fragebögen und Übungen.

WORKSHOP 15:
ENTSCHEIDUNGSTRAINING: ENTSCHEIDEN, ABER WIE?
VERANSTALTUNGSORT: MINISTERIUM FÜR BILDUNG UND KULTUR (MBK)

Wegbeschreibung siehe Seite 26

Termin:
Dienstag, 26.05.2020, 09:00-16:00 Uhr

Referent:
Christian Korne
Lehrer am Gymnasium
am Stadtgarten Saarlouis

Inhalt:
Nie zuvor hatten Jugendliche in Deutschland so viele Möglichkeiten, ihren eigenen Lebensweg selbst zu bestimmen: Interrail in Europa oder Backpacking in Bali? Architektur oder Archäologie studieren? Oder doch lieber eine Ausbildung? Die Freiheit der Entscheidung kann durch Unentschlossenheit schnell zur Last werden: Ja – Nein – Jein!
Was denn nun?
Wie wählt man das „Richtige“ aus?

Dieser Workshop unterstützt Jugendliche dabei, selbstbestimmt und verantwortungsbewusst Entscheidungen zu treffen, indem der Prozess der eigenen Entscheidung erhellt und wahrgenommen wird. Anhand von Übungen trainieren die Teilnehmer/innen die grundlegende Lebenskompetenz der Abwägung von Alternativen in einem Meer von Möglichkeiten. Sie lernen aufgrund welcher Werte und Motive sie Entscheidungen treffen und probieren unterschiedliche Strategien zur Entscheidungsfindung aus. Sie erhalten wertvolle Werkzeuge für ihre eigene Zukunftsgestaltung.

Das Entscheidungstraining erfolgt im Plenum und in Stationenarbeit, die alleine oder gerne auch mit Partner(n) durchgeführt werden kann. Als Themen für die Übungen dienen für Jugendliche relevante Probleme und Dilemmata aus den Bereichen Berufswahl, soziale Grenzsituationen und Alltag.
Der Workshop richtet sich an interessierte Schülerinnen und Schüler, die Unsicherheiten abbauen und stattdessen ihr eigenes Ding machen wollen!

WORKSHOP 16:
FINDE DEINEN WEG
VERANSTALTUNGSORT: MINISTERIUM FÜR BILDUNG UND KULTUR (MBK)

Wegbeschreibung siehe Seite 26

Termin:
Donnerstag, 04.06.2020, 09:00-16:00 Uhr

Referentin:
Doris Ewen-Stresser
Diplom-Psychologin

Inhalt:
Schule, was dann? In Anbetracht der Vielzahl an Möglichkeiten verursacht diese Frage vielen Schulabgängern Kopfzerbrechen. Damit Sie gut vorbereitet diesen neuen Lebensabschnitt antreten, bietet Ihnen dieser Workshop eine Navigationshilfe. Neben der Frage nach dem geeigneten Berufsziel werden Sie sich auch mit Fragen nach Ihren persönlichen Plänen und Zielen, die Sie in Ihrem Leben verwirklichen möchten, beschäftigen. Dafür müssen Sie sich zunächst Klarheit in Bezug auf Ihre Werte, Bedürfnisse, Neigungen und Fähigkeiten verschaffen. Erst das Wissen über sich selbst ermöglicht Ihnen, stimmige Ziele zu entwickeln.

In dem Seminar haben Sie die Möglichkeit, sich intensiv mit Ihren beruflichen und persönlichen Wünschen auseinander zu setzen und daraus eine Zukunftsvision zu entwickeln.

Neben der Klärung der persönlichen Voraussetzungen werden Sie sich im Einzelnen mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Was strebe ich beruflich und persönlich an?
- Was ist mir in Bezug auf Arbeit und Leben wichtig?
- Was möchte ich beruflich erreichen und womit will ich meine Zeit verbringen?
- Welche Themen und Herausforderungen motivieren mich?
- Welchen Stellenwert haben für mich Karriere, Familie, Freizeit usw.?
- Wie kann ich frühzeitig meine Berufslaufbahn beeinflussen?

In dem Seminar erwartet Sie ein abwechselungsreicher Mix von Theorie und Praxis. Zum Einsatz kommen Checklisten, Fragebögen und Übungen.

WORKSHOP 17:
PERSÖNLICHKEITS- UND LEBENSZIELTRAINING – WER BIN ICH? WAS WILL ICH?
VERANSTALTUNGSORT: INSTITUT FÜR LEHRERFORT- UND -WEITERBILDUNG SAARBRÜCKEN (ILF)

Wegbeschreibung siehe Seite 27

Termin:
Dienstag, 09.06.2020, 09:00-16:00 Uhr

Referent:
Christian Korne
Lehrer am Gymnasium
am Stadtgarten Saarlouis

Inhalt:
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.

Schließlich werden die eigenen Vorstellungen und Ziele vor laufender Kamera durch eine Selbstpräsentation der Ergebnisse gesichert. Die Sichtung des Films, die jeder für sich alleine vornimmt, beendet den Workshop mit einem außergewöhnlichen Blick auf das eigene Ich, zudem wird das Selbstbewusstsein dadurch gestärkt.

Das Training wird im Plenum, in Partner- und Stationenarbeit durchgeführt. Die Partnerarbeit mit einem vertrauten Freund bzw. Freundin erlaubt zusätzlich zum Selbstbild der eigenen Persönlichkeit auch die Beurteilung in einem Fremdbild. Es ist also vorteilhaft, sich mit einem guten Bekannten zum Workshop anzumelden.

WORKSHOP 18:
BEWERBEN MIT ERFOLG
VERANSTALTUNGSORT: MINISTERIUM FÜR BILDUNG UND KULTUR (MBK)

Wegbeschreibung siehe Seite 26

Termin:
Mittwoch, 10.06.2020, 09:00-15:00 Uhr

Referentin:
Doris Ewen-Stresser
Diplom-Psychologin

Inhalt:
In diesem Workshop können Sie sich mit den Themen Stellensuche, Bewerbung, Einstellungstests und Vorstellungsgespräch vertraut machen. Eine aussagekräftige Bewerbung kann Ihnen die Tür zu interessanten Arbeitgebern öffnen und Ihnen Zugang zu Traumjobs verschaffen. So erfahren Sie, wie Sie potenzielle Arbeitgeber von sich überzeugen und sich auf Einstellungstests vorbereiten können. Im Rahmen von Übungen, Rollenspielen, Gruppenarbeiten werden wir uns mit den folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie finde ich geeignete Arbeitgeber?
- Wie formuliere ich ein Bewerbungsanschreiben?
- Welche Inhalte umfasst ein Lebenslauf?
- Wie bereite ich mich auf ein Vorstellungsgespräch vor?
- Wie überzeuge ich im Gespräch?
- Was erwarten Arbeitgeber von Bewerbern?
- Wie bereite ich mich auf Einstellungstests vor?

WORKSHOP 19:
SCHNELLER LERNEN
VERANSTALTUNGSORT: ARBEITSKAMMER DES SAARLANDES (AK)

Wegbeschreibung siehe Seite 28

Termin 1:
Montag, 15.06.2020, 09:00-16:00 Uhr

Termin 2:
Dienstag, 16.06.2020, 09:00-16:00 Uhr

Referentin:
Manuela Weidner
Seminarleiterin und Trainerin,
Kürsteiner Consulting

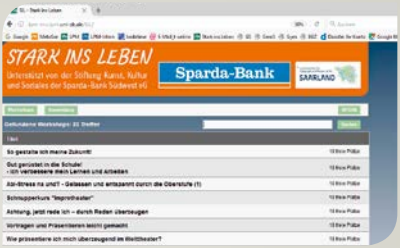
Inhalt:
Durch die Mnemotechnik („Gedächtniskunst“) lassen sich Inhalte schneller und einfacher einprägen. Und dazu braucht es keine jahrelange Ausbildung!

Im Workshop trainieren wir verschiedene Lern- und Gedächtnistechniken und erproben diese an vielen praktischen Beispielen aus dem Schulalltag (z. B. Vokabeln lernen).

Danach habt Ihr ein Handwerkszeug, um zukünftig den Lernstoff besser behalten und gezielt und effizient für Prüfungen lernen zu können.

Es gibt viele praxisorientierte Übungen, Vorträge, Einzeltraining, Gruppenarbeiten und Diskussionen.

HINWEISE ZUM ANMELDEVERFAHREN



Anmeldung im Internet unter
www.lpm.uni-sb.de/SiL

Ihr könnt Euch im Anmeldezeitraum vom 3. Februar bis 16. Februar 2020 mit dem über die Schule erhaltenen 10stelligen Zugangscode verbindlich anmelden, so lange noch Plätze frei sind. Habt Ihr keinen Zugangscode erhalten, wendet Euch bitte an den Programmverantwortlichen Eurer Schule für „Stark ins Leben“.

Programmverantwortliche in den Schulen:
Jede der 14 teilnehmenden Schulen hat einen Programmverantwortlichen für „Stark ins Leben“ benannt, der als Ansprechpartner für Fragen von Schülern, Lehrern und Eltern zur Verfügung steht. Die Kontaktdaten können bei der jeweiligen Schulleitung erfragt werden.

ANSPRECHPARTNER

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

Babette Kuhn
Unternehmenskommunikation
Sparda-Bank Südwest eG
InnovationsCampus Saar
Gebäude D3
Altenkesseler Straße 17
66115 Saarbrücken
Tel. 0681 3094-1102
Mail: babette.kuhn@sparda-sw.de

Ottmar Wagner
Leiter des Fachbereichs Erziehen
und Unterrichten
Landesinstitut für Pädagogik und Medien
(LPM)
Beethovenstraße 26
66125 Saarbrücken/Dudweiler
Tel. 06897 7908-209
Mail: owagner@lpm.uni-sb.de

SO FINDEST DU DIE VERANSTALUNGSORTE

Ministerium für Bildung und Kultur (MBK)
Kunstraum der Sparda-Bank-Stiftung (EG)
Trierer Straße 33
66111 Saarbrücken
Telefon: 0681 50 17 404

Ministerium für Bildung und Kultur
SAARLAND

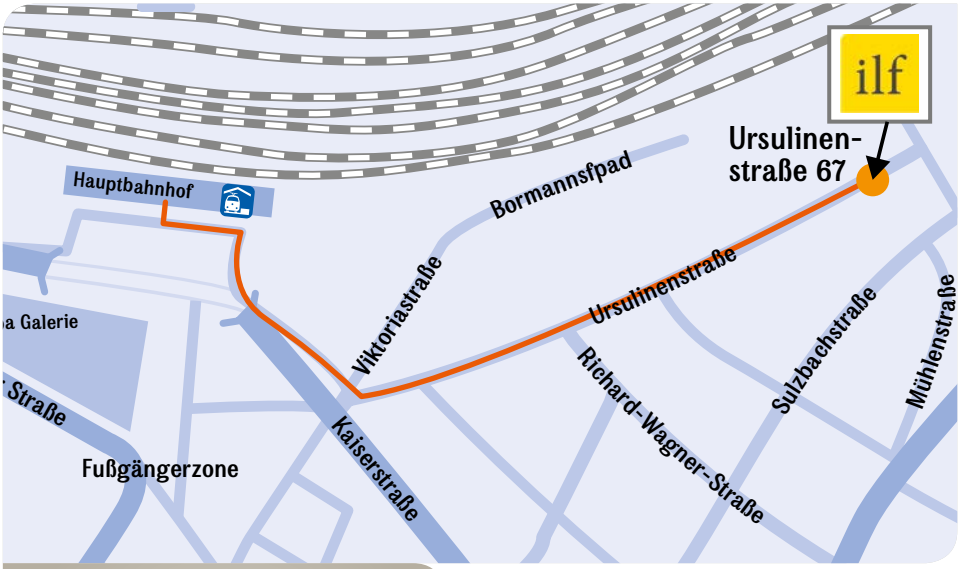
Politische Akademie der
Stiftung Demokratie Saarland (SDS)
Europaallee 18
66113 Saarbrücken
Telefon: 0681 90 62 60

Stiftung Demokratie Saarland

Zu Fuß vom Hauptbahnhof Saarbrücken zum MBK:
Ihr verlasst den Hauptbahnhof durch den Haupteingang und geht über den Bahnhofsvorplatz in Richtung Bushaltestelle. Ihr seid in der St. Johanner Straße. Bleibt auf Eurer Straßenseite und geht nach rechts. Nach 200 Metern seht Ihr das MBK auf der rechten Seite. Meldet Euch am Empfang (EG, links) an.

Zu Fuß vom Hauptbahnhof Saarbrücken zur SDS:
Ihr geht durch den Hauptbahnhof zum Ausgang Nordbahnhof/Euroquartier. Wenn Ihr dort rauskommt, steht Ihr schon direkt neben dem Gebäude der SDS, das Ihr auf der linken Seite seht.

SO FINDEST DU DIE VERANSTALUNGSORTE

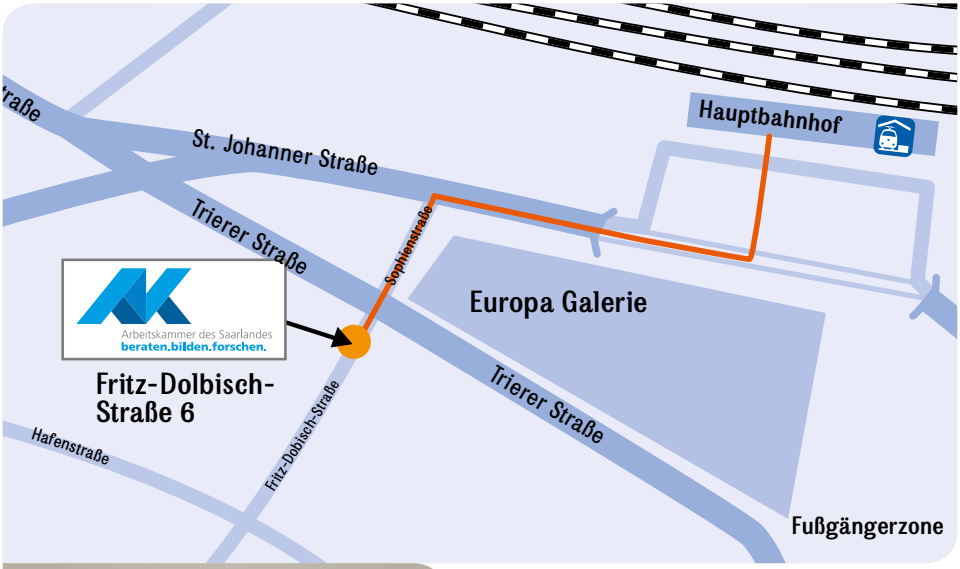


Institut für Lehrerfort- und
-weiterbildung Saarbrücken (ILF)
Ursulinenstraße 67
66111 Saarbrücken
Telefon: 0681 68 57 65 0

ilf Institut für Lehrerfort- und -weiterbildung Saarbrücken

Zu Fuß vom Hauptbahnhof Saarbrücken zum ILF:
Ihr verlasst den Hauptbahnhof Saarbrücken und geht links den Bürgersteig entlang Richtung SaarLB.
Dort geht Ihr links weiter, Ihr befindet Euch bereits in der Ursulinenstraße. Das ILF befindet sich im letzten Haus auf der linken Straßenseite (Johannes Foyer).

SO FINDEST DU DIE VERANSTALUNGSORTE



Arbeitskammer des Saarlandes
Fritz-Dolbisch-Straße 6
66111 Saarbrücken
Telefon: 0681 400 50

Arbeitskammer des Saarlandes
beraten.bilden.forschen.

Zu Fuß vom Hauptbahnhof Saarbrücken zur Arbeitskammer des Saarlandes:
Ihr verlasst den Hauptbahnhof durch den Haupteingang und geht über den Bahnhofsvorplatz in Richtung Bushaltestelle. Ihr seid in der St. Johanner Straße. Dort geht Ihr nach rechts in Richtung Bildungsministerium und biegt gleich nach links in die Sopienstraße ein. Ihr überquert die Trierer Straße und befindet Euch dann in der Fritz-Dobisch-Straße.

Das „Stark ins Leben"-Team dankt dem Institut für Lehrerfort- und -weiterbildung Saarbrücken, der Politischen Akademie der Stiftung Demokratie Saarland, dem Ministerium für Bildung und Kultur und der Arbeitskammer des Saarlandes für die Unterstützung bei der Durchführung der Workshops in ihren Räumlichkeiten.

MEINE NOTIZEN:

STARK INS LEBEN

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

Sparda-Bank

Landesinstitut für Pädagogik und Medien (LPM) SAARLAND

IN KOOPERATION MIT

Ministerium für Bildung und Kultur SAARLAND

ilf Institut für Lehrerfort- und -weiterbildung Saarbrücker

Arbeitskammer des Saarlandes
beraten.bilden.forschen.