



**FRIEDEN**GOLDSTEIN  
— BILDUNGSZENTRUM

Neue Farben braucht die Welt!

# Übersicht der Workshops

## Berufs- und Studienorientierung

<b>1. Block: Individualität</b> .....	3
1.1 Bildungsbiografien .....	3
1.2 Bildungsglück.....	5
<b>2. Block: Weiterführende Bildung</b> .....	7
2.1. Transparente Aufklärung .....	7
2.2. SuS – Sek.I: (Fach-) Abitur / Berufskolleg: Was ist das? / SuS – Sek II: (Fach-) Hochschule: Was ist das? .....	11
<b>3. Block: Unternehmen</b> .....	14
3.1. Berufliche Perspektiven .....	14
3.2. Blickerweiterungen .....	16

## Soziale Kompetenzen

<b>4. Block: Kommunikation</b> .....	18
4.1. Streitschlichtung.....	18
4.2. Diskussions- und Debattenführung .....	21
<b>5. Block: Gemeinschaft</b> .....	24
5.1. Mobbing .....	24
5.2. Demokratie Mitgestalten .....	26
<b>6. Block: Umwelt</b> .....	28
6.1. Nachhaltigkeit .....	28
6.2. Klimawandel .....	30

## Schullaufbahn

<b>7. Block: Management</b> .....	32
7.1. Zeit- und Selbstmanagement .....	32
7.2. Lernmanagement .....	34
7.3. Stressmanagement.....	36

# 1. Block: Individualität

## 1.1 Bildungsbiografien

<b>Block: Individualität</b>
<b>Workshoptitel:</b> Bildungsbiografien – Dein Weg, deine Reise, deine Bildungsgeschichte, dein Ziel! –
<b>Dauer:</b> 1-tägig (zwischen 6 und 8 Stunden)
<b>Workshopbeschreibung/-inhalte</b>
<p>Der Workshop <i>Bildungsbiografien</i> ermöglicht den SuS eine intensive Auseinandersetzung mit ihrem persönlichen Bildungsweg. Durch die kritische Reflexion werden sowohl formale Bildungserfahrungen als auch informelle Lernphasen berücksichtigt. Die SuS erhalten nicht nur einen umfassenden Einblick in das Konzept der Bildungsbiografie, sondern analysieren auch Schlüsselereignisse und prägende Erfahrungen von der Kindheit bis zur Gegenwart. Dabei setzen sie sich aktiv mit ihren Entwicklungsbereichen auseinander. Ein besonderer Fokus liegt auf biografischen Geschichten, die den SuS ermöglichen, Empathie zu entwickeln und Einblicke in die Bildungsbiografien ihrer Mitteilnehmenden zu gewinnen. Darüber hinaus lernen sie, wie die Reflexion über ihre Bildungsbiografie dazu beitragen kann, die persönliche und berufliche Entwicklung zu fördern.</p>
<b>Workshopziele/Erworbene Kompetenzen</b>
<p>Die SuS sollen nach Abschluss die Fähigkeit zur kritischen Selbstreflexion und die Identifikation persönlicher Lernmuster sowie Entwicklungsbereiche erhalten. Sie werden in der Lage sein, biografische Informationen effektiv zu kommunizieren und Empathie für die Bildungsbiografien anderer zu entwickeln. Darüber hinaus werden sie die Fähigkeit erwerben, realistische Bildungsziele zu setzen und Strategien zur Erreichung dieser Ziele aufzustellen. Die Förderung der intrinsischen Motivation für lebenslanges Lernen wird ebenso betont wie die aktive Gestaltung der eigenen Bildung. Schließlich ermöglicht der Workshop den SuS, die gewonnenen Erkenntnisse in ihre berufliche Entwicklung einzubringen und ihre Karriereplanung und -steuerung zu verbessern. Insgesamt zielt der Workshop darauf ab, nicht nur das Verständnis für die eigene Bildungsbiografie zu vertiefen, sondern</p>

auch die für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung entscheidenden Fähigkeiten zu stärken.

## Module

<b>Modul</b>	<b>Inhalte des Moduls</b>	<b>Ziele des Moduls</b>
Bildungsgeschichten	Die SuS setzen sich intensiv mit ihrer eigenen Bildungsbiografie auseinander und erlangen ein tieferes Verständnis für das Konzept der Bildungsbiografie.	Das Ziel dieses Moduls besteht darin, die SuS für ihren persönlichen Bildungsweg zu sensibilisieren und gleichzeitig ihr Verständnis für die Bildungsbiografien anderer Menschen zu fördern.
Bildungsblicke	In diesem Modul befassen sich die SuS mit Themen wie Bildungsungerechtigkeit, Selektion im Bildungssystem und den prägenden Ereignissen auf dem Bildungsweg.	Das Ziel dieses Moduls ist es, ein Bewusstsein für Bildungsungleichheiten zu schaffen und die SuS dazu anzuregen, dass diese kritisch über ihren eigenen Bildungsweg nachdenken und prägende Erfahrungen zu identifizieren.

### Die Teilnehmenden erhalten eine

Teilnahmebestätigung       Zertifikat

## 1.2. Bildungsglück

<b>Block: Individualität</b>
<b>Workshoptitel:</b> Bildungsglück – Meine Stärken, Schwächen und Visionen! –
<b>Dauer: 1-tägig</b> (zwischen 6 und 8 Stunden)
<b>Workshopbeschreibung/-inhalte</b>
<p>Im Workshop Bildungsglück stehen die SuS im Mittelpunkt, während sie eine tiefgehende Selbstreflexion über ihr persönliches (Bildungs-)Glück durchführen. Hierbei werden die individuellen Stärken, Schwächen und Visionen intensiv beleuchtet und in Beziehung zum eigenen Bildungsweg und dem Streben nach persönlichem Glück gesetzt. Die Sichtweise, in der Stärken als Werkzeuge zur Gestaltung des eigenen Weges dienen, Schwächen als akzeptierter Bestandteil der Persönlichkeit betrachtet werden und Visionen als treibende Kraft für die individuelle Bildung und das Streben nach Glück fungieren, soll dabei gefördert werden.</p>
<b>Workshopziele/Erworbene Kompetenzen</b>
<p>Der Fokus dieses Workshops liegt auf der Förderung der Selbstreflexion und Selbsterkenntnis der SuS sowie der Stärkung der Selbstakzeptanz. Das Ziel dieses Workshops besteht darin, die Motivation der SuS zur aktiven Gestaltung ihres eigenen Bildungsweges zu fördern und ihnen die Fähigkeit zur Planung und Umsetzung ihrer persönlichen Visionen zu vermitteln. Durch die Teilnahme an diesem Workshop erwerben die SuS die Kompetenzen, ihr persönliches Bildungsglück zu erreichen und ihren individuellen Bildungsweg in Richtung Erfolg und Zufriedenheit zu formen.</p>

## Module

Modul	Inhalte des Moduls	Ziele des Moduls
Stärken	Die SuS führen einen tiefgehenden Reflexionsprozess durch, um sowohl ihre subjektiven Stärken aus ihrer eigenen Perspektive als auch objektive Stärken aus der Sicht anderer zu identifizieren.	Das Ziel dieses Moduls besteht darin, dass die SuS ein klares Verständnis für ihre eigenen Stärken entwickeln und diese als Instrumente zur Gestaltung ihres persönlichen Bildungsweges nutzen können.
Schwächen	Die SuS setzen sich mit ihren Schwächen auseinander, erkennen, dass Schwächen ein natürlicher Bestandteil ihres Selbst sind, und lernen, diese zu akzeptieren. Sie reflektieren auch, wie Schwächen in anderen als mögliche Stärken wahrgenommen werden können.	Das Ziel dieses Moduls ist es, Selbstakzeptanz zu fördern, indem die SuS lernen, ihre Schwächen anzunehmen. Gleichzeitig werden sie motiviert, Wege zu finden, um mit ihren Schwächen umzugehen oder diese in Potenziale umzuwandeln.
Visionen	In diesem Modul setzen sich die SuS intensiv mit ihren persönlichen Visionen auseinander und reflektieren, wie sie diese Visionen erreichen können. Es beinhaltet die Planung und Entwicklung konkreter Schritte zur Verwirklichung ihrer Ziele.	Die SuS sollen dazu befähigt werden, klare Visionen für ihre Bildung und ihr persönliches Glück zu entwickeln. Sie lernen, wie sie diese Visionen aktiv verfolgen und in die Gestaltung ihres Bildungsweges integrieren können.

**Die Teilnehmenden erhalten eine**

Teilnahmebestätigung       Zertifikat

## 2. Block: Weiterführende Bildung

### 2.1. Transparente Aufklärung

<b>Block: Weiterführende Bildung</b>
<b>Workshoptitel:</b> Transparente Aufklärung – Schaffe Klarheit für informierte Entscheidungen –
<b>Dauer:</b> 1-tägig (zwischen 6 und 8 Stunden)
<b>Workshopbeschreibung/-inhalte</b>
<u>Sekundarstufe I</u>  Der Workshop <i>Transparente Aufklärung</i> bietet SuS der Sekundarstufe I eine umfassende Informationsveranstaltung über wichtige Themen wie Abitur und Fachabitur, Schülerstipendien, das Abitursystem, Schülerrechte, Bildungswege nach der Schule (Ausbildung vs. Abitur), Schulformen (Gesamtschule vs. Gymnasium vs. Berufskolleg), verschiedene Ausbildungen und Ausbildungsformen, Arbeitszeiten, Azubirechte, Urlaubstage und Arbeitsverträge. Das Ziel ist, die SuS auf das Leben nach der Schule vorzubereiten und ihnen fundierte Einblicke in ihre Bildungsoptionen und Karrierewege zu vermitteln.  <u>Sekundarstufe II</u>  Im Rahmen der Sekundarstufe II wird ein konzentrierter Blick auf Themen wie Studium, Duales Studium, Wartezeit und Numerus Clausus, Wohnmöglichkeiten, Studienplatzklage, das freiwillige soziale Jahr, Stipendien und Bafög, Einschreibungsmöglichkeiten, Praktika und Auslandsaufenthalte gelegt.
<b>Workshopziele/Erworbene Kompetenzen</b>
<u>Sekundarstufe I</u>  Nach dem Workshop werden die SuS in der Lage sein, informierte Entscheidungen über ihre schulische Laufbahn und ihren Übergang in die Arbeitswelt zu treffen. Sie entwickeln ein vertieftes Verständnis für die Vielfalt der Bildungsoptionen und lernen, wie sie ihre

Bildungs- und Karriereziele erreichen können. Zudem haben sie die Gelegenheit, direkt von Abiturienten und Auszubildenden zu erfahren, wie diese ihre ihren weiteren Bildungsweg erleben.

### Sekundarstufe II

Nach dem Workshop werden die SuS in der Lage sein, gut informierte Entscheidungen über ihre weiterführende Bildung und ihre berufliche Zukunft zu treffen. Sie erwerben ein vertieftes Wissen über Studienmöglichkeiten, finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten, sowie die Bedeutung von Praktika und Auslandsaufenthalten. Zusätzlich haben sie die Möglichkeit, mit Studierenden sowie Auszubildenden in Kontakt zu treten, die entweder nach dem Abitur eine Ausbildung begonnen haben oder ihr Abitur vorzeitig für eine Ausbildung beendet haben. Dies ermöglicht ihnen, vielfältige Perspektiven auf verschiedene Bildungswege zu erhalten.

### **Module:** Sekundarstufe I

<b>Modul</b>	<b>Inhalte des Moduls</b>	<b>Ziele des Moduls</b>
Abschlüsse	In diesem Modul erhalten die SuS umfassende Informationen über alle möglichen Schulabschlüsse, die sie in der Sekundarstufe I erlangen können. Dazu gehören Informationen darüber, wie man diese Abschlüsse erreichen kann und welche beruflichen Möglichkeiten sich mit jedem Abschluss im nachschulischen Leben bieten.	Die SuS erhalten eine klare Übersicht über die verschiedenen Schulabschlüsse. Ebenfalls werden diesen eine informierte Grundlage für ihre zukünftigen Bildungsentscheidungen verschafft. Durch das Verständnis der Abschlüsse und ihrer Auswirkungen sollen die SuS besser darauf vorbereitet sein, ihre Bildungswege zu planen.
Bildungsinformationen – (Fach-) Abitur und Ausbildung	Dieses Modul konzentriert sich auf das Thema Abitur und Ausbildung. Die SuS erhalten detaillierte Informationen über den Ablauf und die Anforderungen des (Fach-)Abiturs sowie über verschiedene Ausbildungswege und -möglichkeiten nach dem Abschluss.	Das Ziel dieses Moduls besteht darin, den SuS ein umfassendes Verständnis für das (Fach-)Abitur und die verschiedenen Optionen für ihre Bildung und berufliche Entwicklung (Ausbildungsmöglichkeiten) zu vermitteln. Sie sollen in der Lage sein, gut informierte Entscheidungen für ihre Zukunft zu treffen und zu

		wissen, wie sie ihre Bildungsziele erreichen können
Berufsweg	Im Rahmen dieses Moduls haben die SuS die Gelegenheit, mit Abiturientinnen und Abiturienten sowie Auszubildenden in Kontakt zu treten und ihre Perspektiven auf den weiteren Bildungsweg zu erfahren. Sie können Fragen stellen und sich Einblicke in verschiedene Bildungswege verschaffen.	Den SuS soll die Möglichkeit geboten werden, aus erster Hand Erfahrungen und Einblicke in die verschiedenen Bildungswege zu gewinnen. Durch den Austausch mit Abiturientinnen und Abiturienten sowie Auszubildenden sollen sie inspiriert werden und konkrete Vorstellungen von ihren eigenen beruflichen Zielen entwickeln können.

**Module:** Sekundarstufe II

<b>Modul</b>	<b>Inhalte des Moduls</b>	<b>Ziele des Moduls</b>
Hochschulzugangsberechtigung	In diesem Modul erfahren die SuS, wie sie die Hochschulzugangsberechtigung erlangen können, einschließlich des Punktesystems im Abitur und der erforderlichen Leistungen.	Das Ziel dieses Moduls ist es, den SuS ein klares Verständnis für die Anforderungen und das Punktesystem im Abitur zu vermitteln. Sie sollen die erforderlichen Schritte verstehen, um die Hochschulzugangsberechtigung zu erlangen und ihre Bildungsziele zu planen.
Bildungsinformationen – Hochschule	In dem Rahmen dieses Moduls erhalten die SuS umfassende Informationen über das Thema Hochschule und Studium, einschließlich der verschiedenen Studienmöglichkeiten, Studienfächer, Bewerbungsprozesse und Studienfinanzierung.	Die SuS sollen Verständnis für das Hochschulsystem entwickeln und einen Überblick über die vielfältigen Studienoptionen erhalten. Sie sollen in der Lage sein, fundierte Entscheidungen über ihre Hochschulausbildung zu treffen und den Bewerbungsprozess erfolgreich zu bewältigen.
Berufsweg	Im Modul Berufsweg haben die SuS die Gelegenheit, mit Studierenden und	Das Ziel dieses Moduls besteht darin, den SuS die Möglichkeit zu bieten, aus

	<p>Auszubildenden in Kontakt zu treten, ihre Bildungsperspektiven zu diskutieren und Fragen zu stellen.</p>	<p>erster Hand Erfahrungen und Einblicke in verschiedene Bildungswege zu gewinnen. Durch den Austausch mit Studierenden und Auszubildenden sollen sie inspiriert werden und konkrete Vorstellungen von ihren eigenen beruflichen Zielen entwickeln können.</p>
<p><b>Die Teilnehmenden erhalten eine</b></p> <p>Teilnahmebestätigung <input checked="" type="checkbox"/>      Zertifikat <input type="checkbox"/></p>		

2.2. SuS – Sek.I: (Fach-) Abitur / Berufskolleg: Was ist das? / SuS – Sek II:  
(Fach-) Hochschule: Was ist das?

**Block: Weiterführende Bildung**

**Workshoptitel:**

Sek I = (Fach-) Abitur/Berufskolleg: Was ist das?

Sek II = (Fach-) Hochschule: Was ist das?

– Auf Exkursion ins Bildungsland: Erforsche das Land der weiterführenden  
Möglichkeiten! –

**Dauer:** 1-tägig (zwischen 6 und 8 Stunden)

**Workshopbeschreibung/-inhalte**

Sekundarstufe I

Im Workshop *(Fach-)Abitur/Berufskolleg: Was ist das?* tauchen SuS der Sekundarstufe I in die Welt der Oberstufenschule oder des Berufskollegs ein. Während einer Exkursion haben diese die Gelegenheit, das Schulgebäude zu erkunden, an Unterrichtsstunden teilzunehmen und Gespräche mit Lehrkräften der besuchten Schule zu führen. Ziel ist es, den SuS Einblicke in die Möglichkeiten und Herausforderungen des weiterführenden Bildungswegs zu geben und ihnen dabei zu helfen, fundierte Entscheidungen für ihre Zukunft zu treffen.

Sekundarstufe II

Im Workshop *(Fach-)Hochschule: Was ist das?* erkunden SuS der Sekundarstufe II eine Universität und tauchen in das studentische Leben ein. Während dieser Exkursion besichtigen sie den Campus, besuchen Seminare und Vorlesungen und haben die Möglichkeit, mit Dozierenden aus verschiedenen Fachrichtungen in ein Gespräch zu treten. Ziel ist es, den SuS Einblicke in die Hochschulwelt zu vermitteln und ihnen die Vielfalt der Studiemöglichkeiten näherzubringen.

## Workshopziele/Erworbene Kompetenzen

### Sekundarstufe I

Der Workshop hat das Ziel, SuS die Möglichkeit zu bieten, sich intensiv mit ihrem zukünftigen Bildungsweg auseinanderzusetzen. Durch den Besuch von Oberstufenschulen und Berufskollegs sollen die SuS ein besseres Verständnis für die Anforderungen und Chancen dieser Bildungseinrichtungen entwickeln. Gleichzeitig erwerben sie wichtige Kompetenzen in der Entscheidungsfindung und im Umgang mit Bildungsinstitutionen, die ihnen bei der Gestaltung ihrer schulischen Laufbahn helfen werden.

### Sekundarstufe II

Der Workshop hat das Ziel, SuS die Welt der Hochschulbildung näherzubringen und sie bei ihrer Studien- und Berufswahl zu unterstützen. Durch den Besuch einer Universität erwerben die SuS wichtige Einblicke in verschiedene Studiengänge und erhalten die Gelegenheit, mit Dozierenden zu sprechen. Dies ermöglicht ihnen, fundierte Entscheidungen über ihren weiteren Bildungsweg zu treffen und stärkt ihre Fähigkeiten in der Studienorientierung und im Umgang mit Hochschuleinrichtungen.

### **Module:** Sekundarstufe I

<b>Modul</b>	<b>Inhalte des Moduls</b>	<b>Ziele des Moduls</b>
Lernendenleben	Die SuS erhalten Einblicke in das Leben an einer Oberstufenschule oder einem Berufskolleg.	Die SuS sollen das Bildungsangebot und die Möglichkeiten für ihren weiteren Bildungsweg besser verstehen und fundierte Entscheidungen treffen können.
Schullehrende	Im Rahmen dieses Moduls treten die SuS in einen Austausch mit den Lehrenden der Schule und haben die Gelegenheit, Fragen zu stellen und mehr über das Schulleben, die Schulanforderungen und den Erwartungen der Lehrkräfte zu erfahren.	Die SuS sollen die Gelegenheit nutzen, sich mit den Lehrenden der Schule auseinanderzusetzen, Fragen zu stellen, Erwartungen seitens der Lehrkräfte zu erfahren und Einblicke in deren Erfahrungen im Umgang mit SuS zu gewinnen.

**Module:** Sekundarstufe II

<b>Modul</b>	<b>Inhalte des Moduls</b>	<b>Ziele des Moduls</b>
Studierendenleben	Die SuS erkunden eine Hochschule, besuchen Seminare und Vorlesungen und erkunden den Campus, um das Studierendenleben näher kennenzulernen.	Die SuS sollen die Vielfalt der Studiengänge und das Hochschulumfeld verstehen, um gut informierte Entscheidungen über ihre zukünftige Bildung treffen zu können.
Hochschullehrende	Die SuS haben die Möglichkeit, Dozierende an der Hochschule aus verschiedenen Fachrichtungen zu befragen.	Die SuS sollen die Möglichkeit haben, mit den Dozierenden in einen Dialog zu treten, Erwartungen und Erfahrungen in Bezug auf Studierende zu erfragen und so ihr Verständnis für die Hochschulwelt zu vertiefen.

**Die Teilnehmenden erhalten eine**

Teilnahmebestätigung       Zertifikat

### 3. Block: Unternehmen

#### 3.1. Berufliche Perspektiven

<b>Block: Unternehmen</b>		
<b>Workshoptitel:</b> Berufliche Perspektiven – Traumberuf in Sicht? Deine Karriere in eigener Regie gestalten! –		
<b>Dauer:</b> 1-tägig (zwischen 6 und 8 Stunden)		
<b>Workshopbeschreibung/-inhalte</b>		
<p>Der Workshop Berufliche Perspektiven möchte den SuS praktische Fähigkeiten zur Erstellung einer überzeugenden Bewerbung vermitteln. Dabei werden individuelle Bewerbungsmappen erstellt, die angepasst auf die SuS sind und diesen in ihrer Persönlichkeit gerecht werden sollen. Ebenfalls erhalten die SuS die Möglichkeit, mit Personen aus der Arbeitswelt in einen Dialog zu treten, welche ihre eigenen Erfahrungen und Geschichten teilen.</p>		
<b>Workshopziele/Erworbene Kompetenzen</b>		
<p>Ziel des Workshops ist es, den SuS die Fähigkeiten und das Selbstvertrauen zu vermitteln, um erfolgreich in die Arbeitswelt einzusteigen. Am Ende des Workshops werden die SuS nicht nur in der Lage sein, überzeugende Bewerbungen zu erstellen, sondern auch berufliche Kompetenzen wie Kommunikation und Selbstvermarktung entwickeln.</p>		
<b>Module</b>		
<b>Modul</b>	<b>Inhalte des Moduls</b>	<b>Ziele des Moduls</b>
Bewerbungen I	Das Modul konzentriert sich auf die Grundlagen der Bewerbungserstellung. In drei Werkstätten lernen die SuS, wie sie einen effektiven Lebenslauf erstellen, ein	Die SuS sollen am Ende des Moduls in der Lage sein, professionelle Lebensläufe und Anschreiben zu erstellen. Sie werden eine vollständige Bewerbungsmappe

	überzeugendes Anschreiben verfassen und schließlich eine vollständige Bewerbungsmappe zusammenstellen können.	zusammenstellen können, die ihre Fähigkeiten und Qualifikationen effektiv präsentiert.
Berufswelt	Dieses Modul bietet den SuS die Möglichkeit, aus erster Hand von erfahrenen Personen aus der Arbeitswelt zu lernen. Diese teilen ihre eigenen Karrierewege, Erfahrungen und Einblicke in die Arbeitswelt, um den SuS eine realistische Vorstellung von den beruflichen Möglichkeiten und Herausforderungen zu vermitteln.	Die Ziele des Moduls sind, den SuS einen Einblick in verschiedene berufliche Sektoren zu geben, damit sie besser informierte Entscheidungen über ihre eigenen Karrierewege treffen können. Ebenfalls möchte das Modul ihnen Inspiration und Motivation bieten, indem sie von den Erfahrungen anderer lernen und ihr Verständnis für die Berufswelt vertiefen können.
<p><b>Die Teilnehmenden erhalten eine</b></p> <p>Teilnahmebestätigung <input checked="" type="checkbox"/>      Zertifikat <input type="checkbox"/></p>		

### 3.2. Blicherweiterungen

<b>Block: Unternehmen</b>		
<b>Workshoptitel:</b> Blickerweiterungen – Berufsfelder im Fokus: Einen Tag im Berufsleben –		
<b>Dauer: 1-tägig</b> (zwischen 6 und 8 Stunden)		
<b>Workshopbeschreibung/-inhalte</b>		
<p>Im Rahmen des Workshops unternehmen die SuS eine Exkursion in die Arbeitswelt. In Begleitung der Bildungsmentorinnen und Mentoren besuchen sie ein Unternehmen und gewinnen Einblicke in dessen Betriebsabläufe. Gleichzeitig erhalten die SuS praktische Instrumente für die erfolgreiche Gestaltung von Bewerbungsgesprächen. Die SuS erhalten ebenfalls die Möglichkeit ein Bewerbungsgespräch mit einem Unternehmensvertreter zu simulieren, der im Anschluss Feedback gibt und seine Perspektive auf Bewerbungsgespräche teilt.</p>		
<b>Workshopziele/Erworbene Kompetenzen</b>		
<p>Die vorrangigen Ziele des Workshops bestehen darin, den SuS praktische Fähigkeiten und Kompetenzen des Bewerbungsprozesses zu vermitteln. So möchte der Workshop den SuS Werkzeuge an die Hand geben, um erfolgreich und souverän in Bewerbungsgesprächen aufzutreten. Am Ende des Workshops sollen die SuS den Bewerbungsprozess besser verstehen und in der Lage sein, sich selbstsicher und überzeugend zu präsentieren.</p>		
<b>Module</b>		
<b>Modul</b>	<b>Inhalte des Moduls</b>	<b>Ziele des Moduls</b>
Betriebsleben	In diesem Modul erhalten die SuS die Gelegenheit, ein Unternehmen vor Ort zu besichtigen. Dies ermöglicht	Das Modul konzentriert sich darauf, den SuS ein besseres Verständnis für das Funktionieren von Unternehmen zu

	ihnen, einen praxisnahen Einblick in die Abläufe und Strukturen eines Betriebs zu gewinnen.	vermitteln. Durch die Betriebsbesichtigung sollen sie Einblicke in die betriebliche Realität gewinnen und in der Lage sein, diesen Einblick in ihre zukünftige Berufswahl und Karriereentscheidungen einzubeziehen.
Bewerbungen II	Die SuS erweitern im Rahmen dieses Moduls ihre Bewerbungskompetenzen durch verschiedene Werkstätte. Sie lernen Bewerbungstests kennen, üben rhetorische Instrumente für erfolgreiche Bewerbungsgespräche und verbessern ihr Selbstmarketing.	Ziel des Moduls ist es, den SuS die Fähigkeiten und das Selbstvertrauen zu vermitteln, um erfolgreich im Bewerbungsprozess zu bestehen. Die Simulation von Bewerbungsgesprächen mit Unternehmensvertretern ermöglicht es den SuS, wertvolles Feedback zu erhalten und sich auf die Anforderungen des Arbeitsmarkts vorzubereiten.
<p><b>Die Teilnehmenden erhalten eine</b></p> <p>Teilnahmebestätigung <input checked="" type="checkbox"/>      Zertifikat <input type="checkbox"/></p>		

## 4. Block: Kommunikation

### 4.1. Streitschlichtung

<b>Block: Kommunikation</b>		
<b>Workshoptitel:</b> Streitschlichtung – Mediation und Kommunikation statt Konfrontation: Werde Streitschlichter! –		
<b>Dauer:</b> 1-tägig (zwischen 6 und 8 Stunden)		
<b>Workshopbeschreibung/-inhalte</b>		
<p>Der Workshop zur Streitschlichtung bietet SuS die Gelegenheit, sich intensiv mit Konflikten auseinanderzusetzen. Dabei werden verschiedene Aspekte behandelt, darunter die Natur von Konflikten, ihre Entstehung, Präventionsmaßnahmen und die verschiedenen Arten von Streitigkeiten. Die SuS werden auch dazu angeleitet, ihr eigenes Konfliktverhalten zu analysieren und sich mit Mediation und Konfliktlösung vertraut zu machen.</p>		
<b>Workshopziele/Erworbene Kompetenzen</b>		
<p>Der Workshop verfolgt das Ziel, den SuS die Fähigkeiten beizubringen, Konflikte proaktiv zu verhindern und bestehende Streitigkeiten zwischen anderen erfolgreich zu schlichten. Die SuS sollen ein tiefes Verständnis für die Natur von Konflikten entwickeln, lernen, wie sie entstehen, und verschiedene Arten von Streitigkeiten identifizieren können. Darüber hinaus werden sie in die Grundlagen der Mediation eingeführt, um Konflikte effektiv zu lösen. Ziel ist es, die Kommunikations- und Verhandlungsfähigkeiten der SuS zu stärken und sie auf die Rolle eines Streitschlichtenden vorzubereiten, um eine harmonischere und konfliktfreie Umgebung in ihrem sozialen Umfeld zu fördern.</p>		
<b>Module</b>		
<b>Modul</b>	<b>Inhalte des Moduls</b>	<b>Ziele des Moduls</b>
Mediation	Im Modul Mediation liegt der Schwerpunkt auf dem	Die Ziele des Moduls bestehen darin, den SuS ein

	Verständnis der Mediation und den Werkzeugen, die eine Mediatorin/ein Mediator einsetzen kann. Dieses Modul behandelt auch die grundlegenden Regeln und Prinzipien, die in der Mediation gelten.	solides Verständnis für Mediation zu vermitteln, sie mit den Instrumenten und Regeln vertraut zu machen und ihre Fähigkeiten als Mediatorin/Mediator zu entwickeln, einschließlich verbesserter Kommunikation und Verhandlungsfähigkeiten.
Mediationsprozess	Den SuS werden die verschiedenen Phasen der Streitschlichtung erklärt und vorgestellt.	In diesem Modul werden die SuS befähigt, den gesamten Prozess der Mediation theoretisch zu verstehen und in verschiedenen Streitszenarien erfolgreich anzuwenden.
Konfliktanalyse	Die SuS lernen im Rahmen dieses Moduls die strukturierte Untersuchung und Bewertung von Konfliktsituationen, um die Ursachen und Dynamik von Konflikten zu verstehen.	Die Vermittlung der Fähigkeit, Konflikte systematisch zu erkennen, zu analysieren und zu bewerten ist das zentrale Ziel dieses Moduls. Gleichzeitig sollen die SuS in der Lage sein, Konflikte als Gelegenheiten zur Verbesserung von Beziehungen und zur Förderung von konstruktiver Teamarbeit zu nutzen.
Streitschlichtung	Im Modul Streitschlichtung haben die SuS die Gelegenheit, die in den ersten drei Modulen erworbenen Kenntnisse und Fähigkeiten in einem umfangreichen Rollenspiel eines fiktiven Streitszenarios anzuwenden. Sie übernehmen die Rollen von Schlichterinne und Schlichtern sowie von Vermittlerinnen und Vermittlern, um Konflikte zu bewältigen und Lösungen zu erarbeiten.	Die SuS haben die Möglichkeit, das erlernte Wissen und die erworbenen Fähigkeiten in einem simulierten Streitszenario anzuwenden. Sie sollen praktische Erfahrungen sammeln und ihre Fähigkeiten zur Konfliktlösung, Mediation und Förderung von Frieden und Harmonie in der Gemeinschaft weiterentwickeln.

**Die Teilnehmenden erhalten eine**

Teilnahmebestätigung       Zertifikat

## 4.2. Diskussions- und Debattenführung

<b>Block: Kommunikation</b>		
<b>Workshoptitel:</b> Diskussions- und Debattenführung – Diskutieren lernen: Deine Stimme zählt in kontroversen Themen –		
<b>Dauer:</b> 1-tägig (zwischen 6 und 8 Stunden)		
<b>Workshopbeschreibung/-inhalte</b>		
<p>Der Workshop ist darauf ausgerichtet, SuS die Kunst der effektiven Gesprächsführung näherzubringen. Dabei lernen diese, wie man eine Diskussion oder Debatte auf eine respektvolle und produktive Weise leitet. Der Schwerpunkt liegt darauf, verschiedene Perspektiven zu betrachten und die Meinungen anderer besser zu verstehen.</p>		
<b>Workshopziele/Erworbene Kompetenzen</b>		
<p>Der Workshop verfolgt mehrere Ziele, um die SuS in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit zu fördern. So sollen die SuS die Fähigkeit erhalten, Diskussionen und Debatten auf eine respektvolle und strukturierte Weise zu führen. Dies fördert ein besseres Verständnis für unterschiedliche Standpunkte und Meinungen. Ein weiteres Ziel des Workshops ist es, den SuS die Fähigkeit beizubringen, Kompromisse einzugehen und effektiv zu argumentieren. Sie lernen, wie sie klare und überzeugende Argumente formulieren können, um ihre Positionen zu verteidigen. Parallel erwerben sie die Fähigkeit, auf Gegenargumente einzugehen und diese konstruktiv zu behandeln. Insgesamt stärkt dieser Workshop die Fähigkeiten der SuS in der Kommunikation und im kritischen Denken.</p>		
<b>Module</b>		
<b>Modul</b>	<b>Inhalte des Moduls</b>	<b>Ziele des Moduls</b>
Meinungsbildung	Im Modul Meinungsbildung erwerben die SuS die Fähigkeit, eigenständige	Die SuS sollen die Fähigkeit erwerben, ihre Meinung eigenständig zu bilden, sowie diese argumentativ zu

	Meinungen zu bilden und diese kritisch zu reflektieren.	verteidigen. Auch sollen sie ihre eigenen Ansichten kritisch hinterfragen, Verständnis für die Vielfalt der Meinungsp pluralität entwickeln und lernen, respektvoll auf die Ansicht Anderer einzugehen.
Begutachtung	Im Rahmen dieses Moduls sollen die SuS Instrumente und Werkzeuge für eine Diskussions- und Debattenführung erhalten und den Umgang mit diesen erlernen. Sie entwickeln kritische Bewertungsfähigkeiten und verbessern ihre Argumentationskompetenz.	Zweck dieses Moduls ist die Entwicklung kritischer Bewertungsfähigkeiten, die Verbesserung des eigenen Argumentationsverhaltens sowie korrekte Anwendung von Instrumenten für die Debattenführung. Die SuS sollen lernen, Informationen zu analysieren, fundierte Standpunkte zu entwickeln und respektvoll zu debattieren.
Gesprächsführung	In diesem Modul steht die Förderung von effektiver, höflicher und erfolgreicher Gesprächsführung sowie zwischenmenschliche Kommunikation im Mittelpunkt. Die SuS werden darauf vorbereitet, Missverständnisse zu vermeiden und ein besseres Verständnis für ihre Gesprächspartnerinnen und Partner zu entwickeln.	Das Modul verfolgt das Ziel, den SuS die Fähigkeiten zur effektiven, höflichen und erfolgreichen Gesprächsführung beizubringen. Sie sollen lernen, Missverständnisse zu minimieren und besser auf die Bedürfnisse ihrer Gesprächspartnerinnen und Partner einzugehen
Rede-Duell	Die SuS werden darauf vorbereitet, ihre erworbenen Fähigkeiten in einem Rede-Duell anzuwenden. Sie werden angeregt, über ein aktuelles Thema zu debattieren und die erlernten Instrumente und Techniken der Debatte einzusetzen.	Ziel des Moduls ist es, die erworbenen Kompetenzen der vorherigen Module in der Praxis anzuwenden.

**Die Teilnehmenden erhalten eine**

Teilnahmebestätigung       Zertifikat

## 5. Block: Gemeinschaft

### 5.1. Mobbing

<b>Block: Gemeinschaft</b>
<b>Workshoptitel:</b> Mobbing – Stark Gegen Mobbing: Gemeinsam Gegen Ausgrenzung! –
<b>Dauer:</b> 1-tägig (zwischen 6 und 8 Stunden)
<b>Workshopbeschreibung/-inhalte</b>
Der Workshop zur <i>Mobbing-Prävention</i> bietet eine intensive Auseinandersetzung mit den verschiedenen Mobbingformen, inklusive physischem, verbalem, sozialem und digitalem Mobbing. Es soll das Verständnis für die Ursachen und Folgen des Mobbingverhaltens vertieft und die Bedeutung von Prävention und Intervention in der Schule betont werden.
<b>Workshopziele/Erworbene Kompetenzen</b>
Ziel sind es, ein Verständnis für Mobbing und seine Ursachen aufzubauen, die Erkennungsfähigkeit zu stärken, Empathie für Opfer zu fördern und aktive Handlungsbereitschaft gegen Mobbing zu entwickeln. Die SuS erhalten wirksame Präventionsstrategien sowie die Förderung für ein inklusives Schulklima. Parallel soll das Verantwortungsbewusstsein der SuS für ihr eigenes Verhalten und das ihrer Mitmenschen bestärkt werden.

## Module

Modul	Inhalte des Moduls	Ziele des Moduls
Parallelwelten	Die SuS entwickeln eigenständige Rollenspiele, die im Plenum vorgetragen werden.	Die SuS nehmen sowohl die Perspektive des Mobbers und des Gemobbteten ein, um ein sensibilisiertes Gefühl für das Thema Mobbing zu entwickeln.
Virtuelle Welt	Die SuS werden über das Thema Mobbing im Internet und in den sozialen Medien (Cybermobbing) aufgeklärt.	Die SuS sollen über ihr Verhalten in den sozialen Netzwerken sensibilisiert werden und zukünftig reflektierter im Umgang mit dem Internet handeln.
Emotion und Mitgefühl	Den SuS wird ein Kurzfilm zum Thema Mobbing präsentiert, durch den sie einen emotionalen Blick in die Thematik erhalten.	Die SuS sollen sich der Folgen und Konsequenzen von Mobbing bewusst werden.
Handeln	Die SuS setzen sich mit den verschiedenen Mobbing-situationen auseinander und reflektieren, wie sie in diesen handeln würden.	Die SuS sollen (u.a. als außenstehende Person) das richtige Handeln in einer Mobbing-situation erlernen/erlangen.

### Die Teilnehmenden erhalten eine

Teilnahmebestätigung       Zertifikat

## 5.2. Demokratie Mitgestalten

<b>Block: Gemeinschaft</b>		
<b>Workshoptitel:</b> Demokratie mitgestalten – Deine Stimme, deine Veränderung: Von der Schule zur Gesellschaft –		
<b>Dauer: 1-tägig</b> (zwischen 6 und 8 Stunden)		
<b>Workshopbeschreibung/-inhalte</b>		
<p>Der Workshop Demokratie Mitgestalten ermöglicht den SuS, sich intensiv mit dem politischen System Deutschlands auseinanderzusetzen. Dabei lernen sie die Grundlagen der deutschen Demokratie kennen, erkunden die Vielfalt der Parteien und deren Ziele, verstehen den Wahlprozess und erfahren, wie wichtig ihre politische Partizipation für die Gesellschaft ist. Der Workshop fördert das Verständnis für die eigene Rolle in der Demokratie und motiviert die SuS, aktiv am politischen Geschehen teilzunehmen.</p>		
<b>Workshopziele/Erworbene Kompetenzen</b>		
<p>Mit Abschluss des Workshops erhalten die SuS ein tieferes und weiteres Verständnis über das Konstrukt der deutschen Demokratie. Dabei werden gezielt folgende Ebenen gefördert: politische Beteiligung, demokratisches Wissen, kritische Denkfähigkeit, kognitive Meinungsbildung sowie die Motivation zur politischen Mitgestaltung.</p>		
<b>Module</b>		
<b>Modul</b>	<b>Inhalte des Moduls</b>	<b>Ziele des Moduls</b>
Unsere Demokratie	Die SuS setzen sich theoretisch sowie praktisch mit dem deutschen politischen System auseinander, mit Bezugnahme auf Legislative, Judikative und Exekutive.	Das deutsche politische System soll verständlich dargestellt werden, um ein Grundverständnis für seine Funktionsweise zu schaffen. Durch interaktive Praxis sollen die SuS die Struktur der

		Gewaltenteilung erleben und sich besser einprägen.
Parteienlandschaft	Das Modul fokussiert sich auf die Erkundung der unterschiedlichen politischen Perspektiven und Parteien, sowie deren Werten, Strukturen, Positionen und Zielsetzungen.	Die Schaffung eines grundlegenden theoretischen Wissens über die Parteienlandschaft soll den SuS dabei helfen, politische Prozesse auf Makro- und Mikroebene besser nachvollziehen zu können.
Wahlen	Im Rahmen dieses Moduls tauchen die SuS in die Welt des politischen Wahlkampfes ein. Dabei konzentriert sich das Modul auf die Schwerpunkte Wahlkampf und Wahlprozess. Die SuS lernen, wie der Wahlkampf funktioniert und welche Prozessschritte vom Kampf zum Sieg oder zur Niederlage beschritten werden.	Nach Beendigung des Moduls sollen die SuS einen theoretischen Gesamtüberblick sowie praktisches Grundverständnis über das Einmaleins der Wahl erhalten.
Politische Partizipation	Die politische Partizipation thematisiert die persönliche aktive Beteiligung in der Politik und der Demokratie.	Die SuS sollen verstehen, welche Möglichkeiten sie haben, um selbst positive Veränderungen herbeizuführen und wie wichtig die Rolle einer jeden Person in diesem Prozess ist.

**Die Teilnehmenden erhalten eine**

Teilnahmebestätigung       Zertifikat

## 6. Block: Umwelt

### 6.1. Nachhaltigkeit

<b>Block: Gemeinschaft</b>		
<b>Workshoptitel:</b> Nachhaltigkeit – Handeln für eine bessere Zukunft: Dein Beitrag für die Umwelt –		
<b>Dauer:</b> 1-tägig (zwischen 6 und 8 Stunden)		
<b>Workshopbeschreibung/-inhalte</b>		
<p>Der Workshop <i>Nachhaltigkeit</i> widmet sich den essenziellen Aspekten eines nachhaltigen Lebensstils. In diesem Workshop lernen die SuS die Grundlagen von Nachhaltigkeit, Recycling und dem Schaffen von Mehrwert für unsere Umwelt und Gesellschaft. Die Bedeutung eines nachhaltigen Lebens wird betont, um die Produktion von Müll zu minimieren und Ressourcen zu schonen. Im Workshop setzen sich die SuS auch mit nachhaltigen Energien und deren Gewinnung sowie dem Energieverbrauch auseinander. Zudem wird erkundet, welche Schritte jeder einzelne unternehmen kann, um einen positiven Beitrag zur Schaffung einer nachhaltigeren Welt zu leisten.</p>		
<b>Workshopziele/Erworbene Kompetenzen</b>		
<p>Am Ende dieses Workshops sind die SuS in der Lage, bewusstere Entscheidungen in Bezug auf Nachhaltigkeit zu treffen und Veränderungen in ihrem eigenen Leben vorzunehmen, die zu einer nachhaltigeren Zukunft für die gesamte Gesellschaft beitragen. Sie erwerben Kompetenzen, um aktiv an der Gestaltung einer umweltfreundlicheren Welt mitzuwirken und sind sich der globalen Bedeutung dieser Themen bewusst.</p>		
<b>Module</b>		
<b>Modul</b>	<b>Inhalte des Moduls</b>	<b>Ziele des Moduls</b>
Zum Greifen nah!	Das erste Modul des Workshops widmet sich einer praktischen Erforschung	Das Ziel ist, das Umweltbewusstsein zu schärfen, experimentelle Fähigkeiten zu

	von Umweltschädigung und Materialzersetzung. Hier erwarten die SuS eine reichhaltige Erfahrung durch spannende Experimente und interaktive Übungen, die einen tieferen Einblick in diese Themen bieten.	entwickeln und kritisches Denken anzuregen. Die SuS sollen in der Lage sein, ihre erworbenen Kenntnisse im realen Leben anzuwenden, um nachhaltigere Entscheidungen zu treffen und einen aktiven Beitrag zur Lösung von Umweltproblemen zu leisten.
Unsere Verantwortung	In diesem Modul stehen zahlreiche Übungen und Impulse bereit, um die SuS zur Selbstreflexion über das Thema Nachhaltigkeit anzuregen.	Das Hauptziel dieses Moduls ist es, die SuS dazu zu ermutigen, ihre eigenen Gewohnheiten und Einstellungen zur Nachhaltigkeit zu überdenken. Durch verschiedene Übungen und Impulse werden sie dazu angeregt, ihre Bereitschaft zur Annahme nachhaltiger Praktiken zu reflektieren und mögliche Veränderungen in ihrem Leben zu erkennen.
Über den Tellerrand	Im Rahmen des Moduls werden die SuS mit den realen Fakten der Nachhaltigkeitsrealität konfrontiert.	Durch die Präsentation von klaren Informationen und Daten sollen die SuS ein tieferes Bewusstsein für die drängenden Umweltfragen entwickeln.
Nachhaltigkeitswerkstätte	Die SuS werden durch die Teilnahme an drei Werkstätten (Schneiderei, Tischlerei und Gärtnerei) in praktischen Anwendungen im Bereich Nachhaltigkeit geschult.	Die Werkstätte bieten den SuS die Möglichkeit, ihr Wissen in die Praxis umzusetzen und konkrete Fähigkeiten im nachhaltigen Handeln zu entwickeln.

**Die Teilnehmenden erhalten eine**

Teilnahmebestätigung  Zertifikat

## 6.2. Klimawandel

<b>Block: Umwelt</b>		
<b>Workshoptitel:</b> Klimawandel – Gemeinsam für die Umwelt: Gestalte eine klimagerechte Zukunft! –		
<b>Dauer:</b> 1-tägig (zwischen 6 und 8 Stunden)		
<b>Workshopbeschreibung/-inhalte</b>		
<p>Der Workshop zum <i>Klimawandel</i> bietet den SuS die Möglichkeit, in die vielschichtige Thematik des Klimawandels einzutauchen. Hier erhalten diese ein vertieftes Verständnis für die Ursachen, Auswirkungen und Lösungsansätze im Zusammenhang mit diesem globalen Problem.</p>		
<b>Workshopziele/Erworbene Kompetenzen</b>		
<p>Ziel ist es, den SuS ein umfassendes Verständnis für den Klimawandel zu vermitteln, damit sie besser informierte Entscheidungen in Bezug auf die Umwelt treffen können. Dieser Workshop bietet eine Gelegenheit zur vertieften Auseinandersetzung mit den komplexen Zusammenhängen des Klimawandels und fördert ein bewusstes Denken und Handeln in Bezug auf Umweltfragen.</p>		
<b>Module</b>		
<b>Modul</b>	<b>Inhalte des Moduls</b>	<b>Ziele des Moduls</b>
Der Mensch in der Krise	Die SuS erhalten Informationen für die Entwicklung eines grundlegenden Verständnisses für den Klimawandel und dessen Auswirkungen auf den ökologischen Fußabdruck. Zudem werden mögliche Ursachen	Die SuS eignen sich die Grundlagen des Klimawandels und seiner Konsequenzen an. Sie erlangen ein Verständnis für die Definition des Klimawandels sowie das Konzept des ökologischen Fußabdrucks und wie ihre

	des Klimawandels ermittelt und erste Lösungsansätze aufgezeigt.	eigenen Handlungen die Umwelt beeinflussen können.
Entdecke die Vielfalt	Die SuS erhalten einen umfassenden Einblick in die Tier- und Pflanzenwelt ihrer unmittelbaren Umgebung, speziell auf dem Schulhof. Hier erkunden die SuS die Vielfalt der Tier- und Pflanzenarten in ihrem Lebensraum und entwickeln ein tieferes Verständnis für die lokale Ökologie.	Die ökologische Sensibilität der SuS soll gefördert werden, indem die Betonung der Bedeutung und der Wichtigkeit des Schutzes natürlicher Lebensräume definiert wird.
Orientierung im Dschungel	Die Bedeutung des Klimaschutzes als politische Aufgabe steht im Zentrum des Moduls. Die SuS erkunden aktiv verschiedene Positionen zum Klimawandel und dessen politische Umsetzung.	Erkundet wird das breite Spektrum verschiedener Positionen und Ansichten zum Klimawandel. Ziel ist es, ein umfassendes Verständnis für die Dimensionen des Klimawandels zu entwickeln, um aktive Positionen und politische Prozesse besser verstehen zu können.
Umbruch	Die SuS werden ermutigt, ihr erworbenes Wissen über Klimaschutz effektiv zu teilen. Dieses Modul vermittelt Strategien und Methoden zur Kommunikation dieser wichtigen Themen, um das Umweltengagement in ihrer Gemeinschaft zu fördern.	Die SuS werden zu Botschaftern für Umweltschutz, um andere zur aktiven Teilnahme für dieses Thema inspirieren zu können.

**Die Teilnehmenden erhalten eine**

Teilnahmebestätigung       Zertifikat

## 7. Block: Management

### 7.1. Zeit- und Selbstmanagement

<b>Block: Management</b>		
<b>Workshoptitel:</b> Zeit- und Selbstmanagement – Dein Zeitplan, deine Ressourcen, deine Prioritäten: Balance zwischen Lernen und Freizeit –		
<b>Dauer:</b> 1-tägig (zwischen 6 und 8 Stunden)		
<b>Workshopbeschreibung/-inhalte</b>		
<p>In diesem Workshop ergründen die SuS intensiv die Disziplin des Zeit- und Selbstmanagements. Dabei erkunden sie intensiv ihrer eigenen Zeitressourcen, analysieren ihre individuelle Zeitverteilung und erkennen, wie Zeitdiebe ihr Leben beeinflussen. Darüber hinaus werfen sie einen kritischen Blick auf ihre vorhandenen Ressourcen und lernen, diese in einem umfassenden Selbstmanagementprozess objektiv und strategisch zu nutzen. Die persönliche Schnittstelle des eigenen Zeit- und Selbstmanagements ist eben jener Punkt, den die SuS im Rahmen dieses Workshops ausarbeiten.</p>		
<b>Workshopziele/Erworbene Kompetenzen</b>		
<p>Das Ziel dieses Workshops besteht darin, den SuS die Fähigkeiten zu vermitteln, ihre Zeit effektiver zu nutzen und ihre Selbstmanagementkompetenzen zu stärken. Nach Abschluss des Workshops werden sie in der Lage sein, ihre Zeit sinnvoller einzuteilen, Stress zu reduzieren und ihre individuellen Ressourcen so zu nutzen, dass nächste Ankerpunkte des Lebens, vor allem aber die nächsten Klausurphasen, besser strukturiert werden können.</p>		
<b>Module</b>		
<b>Modul</b>	<b>Inhalte des Moduls</b>	<b>Ziele des Moduls</b>
Zeitmanagement	In diesem Modul werden die SuS in die grundlegenden Konzepte des	Das Ziel des Moduls ist es, den SuS die Werkzeuge und Strategien an die Hand zu

	<p>Zeitmanagements durchgeführt. Sie erfahren, wie sie Zeit effizient planen, Prioritäten setzen und Zeitdiebe identifizieren können. Durch praktische Übungen und gezielte Impulse gewinnen sie Einblicke in den Umgang mit ihrer eigenen Zeit.</p>	<p>geben, um ihre Zeit besser zu organisieren, produktiver zu sein und stressfreier zu leben. Sie werden in der Lage sein, ihre Zeitressourcen besser zu nutzen und ihre Ziele effektiver zu verfolgen.</p>
Selbstmanagement	<p>Die SuS lernen im Rahmen dieses Moduls verschiedene Modelle und Methoden kennen, um ihre eigenen Ressourcen zu erkennen und gezielt einzusetzen. Während einer intensiven Selbstreflexionsphase reflektieren sie ihre individuellen Möglichkeiten, um anschließend in einem umfassenden Selbstmanagementprozess ihre Ressourcen effektiv anzuwenden.</p>	<p>Das primäre Ziel des Moduls liegt darin, den SuS zu vermitteln, wie sie ihre eigenen Ressourcen gezielt einsetzen können, um ihre Selbstwahrnehmung auf aktuelle Situationen zu stärken und ihre individuellen Potenziale optimal zu entfalten. Die SuS sollen ihre Selbstregulation verbessern und ihre persönlichen Ziele erfolgreicher erreichen.</p>
Zeit- und Selbstmanagement	<p>Die SuS erfahren in diesem Modul, wie sie die Schnittstelle zwischen Zeit- und Selbstmanagement erfolgreich bewältigen können. Sie lernen, wie sie ihre Zeit effektiv für die Umsetzung ihrer persönlichen Ziele nutzen und gleichzeitig ihre individuellen Ressourcen optimal einsetzen.</p>	<p>Den SuS soll die Fähigkeit vermittelt werden, die Balance zwischen ihren zeitlichen Verpflichtungen und ihren persönlichen Bedürfnissen zu finden. Sie werden in der Lage sein, ihr Zeit- und Selbstmanagement besser miteinander zu verknüpfen.</p>

**Die Teilnehmenden erhalten eine**

Teilnahmebestätigung  Zertifikat

## 7.2. Lernmanagement

<b>Block: Management</b>		
<b>Workshoptitel:</b> Lernmanagement – Gestalte deinen Lernerfolg: Erfolgreich von der Vorbereitung bis zur Prüfung –		
<b>Dauer:</b> 2-tägig (Erster Tag: 6-8 Stunden; Zweiter Tag: Individueller Zeitslot)		
<b>Workshopbeschreibung/-inhalte</b>		
<p>Im Workshop zum Lernmanagement tauchen die SuS in die Welt des effektiven Lernens ein. Dabei reflektieren sie intensiv ihr eigenes Lernverhalten und erkunden in Selbstreflexionsübungen ihre individuellen Lernressourcen, Lerntypen und Lernmethoden. Gleichzeitig erweitern sie ihr Repertoire um neue Ansätze und Lernstrategien. Auch erstellen sie gemeinsam mit einer Bildungsmentorin oder einem Bildungsmentor einen individuellen Lernplan.</p>		
<b>Workshopziele/Erworbene Kompetenzen</b>		
<p>Die Ziele dieses Workshops sind die Förderung der Lernkompetenzen der SuS und die Entwicklung individueller Lernpläne für bevorstehende Klausurphasen. Die SuS sollen dabei lernen, ihr Lernmanagement zu optimieren, ihre Lernressourcen gezielt einzusetzen und für sich passende Lerntypen und -methoden zu wählen.</p>		
<b>Module</b>		
<b>Modul</b>	<b>Inhalte des Moduls</b>	<b>Ziele des Moduls</b>
Lernressourcen	Das Modul bietet den SuS Einblicke in verschiedene Ressourcen, die sie für ihr Lernen nutzen können. Im Anschluss reflektieren sie in einer	Die Ziele des Moduls sind, den SuS ein besseres Verständnis für verfügbare Lernressourcen zu vermitteln und ihnen dabei zu helfen, diese gezielt und

	Selbstreflexionsübung, wie sie ihre eigenen Lernressourcen effektiv einsetzen können.	effektiv zu nutzen, um ihren Lernerfolg zu steigern.
Lerntypen	In diesem Modul setzen sich die SuS mit verschiedenen Lerntypen auseinander, um ihre persönlichen Lern-Präferenzen zu erkunden. Somit soll eine gezieltere Gestaltung ihres Lernprozesses ermöglicht werden.	Ziel des Moduls ist es, den SuS ein tieferes Verständnis für ihre individuellen Lerntypen zu vermitteln und ihnen dabei zu helfen, diese Kenntnisse zur Optimierung ihres Lernens und Lernverhaltens zu nutzen.
Lernmethoden	Im Rahmen dieses Moduls erhalten die SuS die praktische Möglichkeit, verschiedene Lernmethoden und Strategien auszuprobieren und zu bewerten, um herauszufinden, welche am besten zu ihrem eigenen Lernstil passen.	Die Ziele des Moduls sind die Vermittlung von vielfältigen Lernansätzen und die Unterstützung der SuS bei der Auswahl der am besten geeigneten Lernmethoden für ihren individuellen Bedarf.
Lernpläne	Im Modul Lernpläne erstellen die SuS unter Einzelmentoring einen maßgeschneiderten Lernplan für ihre anstehenden Klausurphasen, wobei sie die Erkenntnisse aus den vorherigen Modulen berücksichtigen.	Das Modul verfolgt das Ziel, den SuS beizubringen, wie sie effektive Lernpläne erstellen können, die ihren individuellen Bedürfnissen gerecht werden und somit ihren Lernerfolg maximieren.

**Die Teilnehmenden erhalten eine**

Teilnahmebestätigung       Zertifikat

### 7.3. Stressmanagement

<b>Block: Management</b>		
<b>Workshoptitel:</b> Stressmanagement – Finde die Balance zwischen Klausurstress, Schulalltag und Wohlbefinden –		
<b>Dauer: 1-tägig</b> (zwischen 6 und 8 Stunden)		
<b>Workshopbeschreibung/-inhalte</b>		
<p>Bei diesem Workshop werden die SuS mit einem umfassenden Ansatz zur Stressbewältigung vertraut gemacht. Der Workshop thematisiert dabei systematisch das Erkennen von Stressfaktoren, die Entwicklung von Bewältigungsstrategien, die Bedeutung von Resilienz und den Umgang mit Klausurstress. Es sollen individuelle Stressmuster erkannt und maßgeschneiderte Lösungen entwickeln werden, die den Bedürfnissen der SuS entsprechen.</p>		
<b>Workshopziele/Erworbene Kompetenzen</b>		
<p>Bei diesem Workshop steht die Vermittlung von konkreten Kompetenzen der Stressbewältigung im Mittelpunkt. Die SuS sollen am Ende des Workshops in der Lage sein, Stressfaktoren zu erkennen, effektive Strategien zur Prokrastinationsvermeidung anzuwenden, ihre Resilienz in verschiedenen Lebensbereichen zu stärken und praktische Stressbewältigungstechniken anzuwenden. Ziel ist es, dass die SuS selbstbewusster und gelassener mit Stresssituationen umgehen.</p>		
<b>Module</b>		
<b>Modul</b>	<b>Inhalte des Moduls</b>	<b>Ziele des Moduls</b>
Prokrastination	In diesem Modul setzen sich die SuS intensiv mit den Ursachen und Mechanismen der Prokrastination auseinander. Sie lernen, wie Klausurstress in Verbindung	Die SuS sollen am Ende des Moduls ein tieferes Verständnis für Prokrastination entwickeln und in der Lage sein, konkrete Strategien anzuwenden, um

	mit Prokrastination vermieden werden kann.	Prokrastination zu bewältigen und Klausurstress effektiv zu minimieren.
Stresserkennung	Die SuS beschäftigen sich damit, wie sie ihre individuellen Stressfaktoren auf verschiedenen Ebenen erkennen können. Sie setzen sich mit kurz- und langfristigen Stressfaktoren auseinander und erarbeiten mögliche Lösungsstrategien.	Das Ziel dieses Moduls ist es, den SuS die Fähigkeit zu vermitteln, ihre persönlichen Stressfaktoren zu erkennen und zu verstehen. Am Ende sollen sie in der Lage sein, geeignete Bewältigungsstrategien für unterschiedliche Stresssituationen anzuwenden.
Resilienz	Im Modul Resilienz lernen die SuS die sieben Säulen der Resilienz und deren Anwendung in verschiedenen Lebensbereichen kennen. Sie erfahren, wie Resilienz in unterschiedlichen Kontexten entwickelt werden kann und welche Relevanz Resilienz im Zusammenhang mit Stress hat.	Die SuS sollen nach Abschluss dieses Moduls ein grundlegendes Verständnis für Resilienz entwickeln und wissen, wie sie ihre eigene Resilienz in verschiedenen Lebenssituationen entwickeln und/oder stärken können.
Stressbewältigung	Die SuS lernen im Rahmen dieses Moduls, was Stressbewältigung bedeutet und erhalten theoretische Grundlagen, um besser mit Stress umgehen zu können. Sie setzen sich mit verschiedenen bewährten Ansätzen zur Stressreduzierung auseinander.	Das Ziel dieses Moduls ist es, den SuS die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten zu vermitteln, um ihre persönlichen Stressbewältigungsmechanismen zu reflektieren und zu verbessern. Sie sollen in der Lage sein, Stresssituationen besser zu bewältigen und ihre eigene Stresskompetenz zu steigern.

**Die Teilnehmenden erhalten eine**

Teilnahmebestätigung       Zertifikat