

Mein Projektvorschlag

Titel:

Vielfalt meiner Stärken und Begabungen

Ein Training für mehr Selbstvertrauen!

Wir üben auch den Umgang mit den eigenen Gefühlen und stärken uns und unsere Freundschaften.

Inhalt:

Weißt du was du kannst? Kennst du die Fähigkeiten, die andere an dir schätzen? Möchtest du wissen, wie du dein Auftreten oder auch deine mündliche Note verbessern kannst, ohne etwas zu sagen?

Das Training richtet sich an **Schüler*Innen ab der 7. Klasse**, die Lust haben, auf praktische (Sprech- und Schreib-) Übungen, Bewegungsspiele (sog. Energizer), Rollenspiele und Fantasiereisen; die lernen wollen, spontan, frei und präzise zu einem Thema zu sprechen, die mehr Mut trainieren wollen, Mut, der mir und anderen guttut, weil wir gemeinsam auf das Gute in unserer Gruppe und bei jedem einzelnen schauen, auf das, was schon gut klappt. Daran arbeiten wir weiter, mit jeder Menge Spaß!

Das Training kann auch dazu genutzt werden, das für Praktikum und Ausbildungsbewerbung nötige „Motivationsschreiben“ über sich selbst formulieren zu können.

Je nach Alter und Wünschen der Teilnehmer können die Inhalte entsprechend angepasst werden.

Bei der Anmeldung bitte angeben: Ich möchte während der Projektstage:

- | | |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <input type="radio"/> üben, frei vor anderen zu sprechen | <input type="radio"/> meine Stärken aufzählen können |
| <input type="radio"/> herausfinden was ich will | <input type="radio"/> Bewerbungen schreiben |
| <input type="radio"/> Bewegungsspiele spielen / anleiten | <input type="radio"/> lernen, gute Entscheidungen zu treffen |
| <input type="radio"/> lernen, wie ich mündlich besser werde | <input type="radio"/> Entspannung / Fantasiereisen machen |

Das Training setzt sich zusammen aus Übungen des Encouraging-Trainings nach Theo Schoenaker und dem Life-Skills-Programm „Erwachsen werden“ Für weitere Informationen: Julia Schallehn www.mut-machen.eu

Klassenstufe: 7-10

Teilnehmerzahl: 12-15

Raum: N 2.13 + angrenzenden Gruppenraum