

WORKSHOPS

LERNEN LERNEN

PRÜFUNGSANGST

STRESS- UND SELBSTMANAGEMENT

SELBSTVERTRAUEN

TEAMARBEIT

KREATIVITÄT

BEWERBUNGSTRAINING



ZUSATZKOMPETENZEN

**KOMPETENZEN, DIE IM KLASSISCHEN
SCHULUNTERRICHT NICHT
UNTERRICHTET WERDEN**

WORKSHOP

LERNEN LERNEN

„Ich kann nicht gut ernen“, „Ich merke mir einfach nichts“. Diese Aussagen bestätigen nur, dass wir nicht gelernt haben, wie lernen funktioniert.

Wir alle haben einen Supercomputer in uns – unser Gehirn. Jedoch haben wir keine Bedienungsanleitung mitbekommen. Denn auch das Lernen soll gelernt sein.

200 Vokabel in 1 Stunde lernen, nie wieder PIN-Codes oder Geburtstage vergessen und die Einkaufsliste oder To-Do-Liste im Kopf jederzeit parat haben. In diesem Kurs wird gelehrt, wie wir uns Wissen leichter aneignen können, wie beim Lernen optimal vorgehen sollten, und wie wir das Wissen langfristig behalten.

WAS WERDEN WIR MACHEN?

- SINNE & LERNEN
- LERNTECHNIKEN (LOCI-METHODE, ASSOZIATIONEN, BILDER UND GESCHICHTEN)
- LERNPROZESS (ABLAUF, STRUKTUR)
- TIPPS & TRICKS (KONZENTRATION, MOTIVATION, ZEITFRESSER...)

WORKSHOP

PRÜFUNGSANGST

Hat dir Angst schon mal die Kehle zugeschnürt? All dein hart erlerntes Wissen verschwinden lassen? Hattest du schon mal ein Blackout oder Bauchschmerzen vor Nervosität? Fühlst du dich bei Prüfungen unsicher, unwohl und weißt nicht mehr, wo dir dein Kopf steht?

Wir alle haben Ängste, doch wenn sie dich massiv einschränken, ist es Zeit, an der Angst zu arbeiten.

Wie du Angst für dich nutzen kannst und wie du deine Selbstzweifel ablegst, um zu strahlen, dein gesamtes Potential zeigen zu können und Prüfungen souverän meisterst, zeige ich dir in diesem Workshop.

WAS WERDEN WIR MACHEN?

- **ANGST - ANGSTENTSTEHUNG - ANGSTAUSLÖSER**
- **SELBSTVERTRAUEN UND SELBSTBEWUSSTSEIN**
- **GEDANKEN - GEFÜHLE - VERHALTEN**
- **ANGSTBEWÄLTIGUNG**
- **UMGANG MIT FEHLERN**
- **ENTSPANNUNGSTECHNIKEN**
- **PRÜFUNGSVORBEREITUNG AM VORTAG**

WORKSHOP

STRESS- UND SELBSTMANAGEMENT

In einer Zeit, in der uns alle Möglichkeiten offenstehen, wir ständig mit Informationen überschüttet werden, sowie mit der Druck der Schule und Eltern versuchen umzugehen, sind viele Schüler überfordert. Die Anzahl der psychischen Erkrankungen steigt von Jahr zu Jahr und die Betroffenen werden immer jünger. Deshalb gilt es, schon früh das nötige Wissen und Handwerkszeug den Kindern und Jugendlichen mitzugeben, um ihnen präventiv die „Basics“ des Stress- und Selbstmanagements zu vermitteln.

Das Ziel ist, sich selbst besser kennenzulernen, zu verstehen, die Kinder mit dem nötigen Handwerkszeug auszustatten, um dann einen bessern Umgang mit sich und der Umwelt zu ermöglichen.

WAS WERDEN WIR MACHEN?

- ENTSTEHUNG, ABLAUF, KONSEQUENZEN VON STRESS
- GEDANKEN - GEFÜHLE - VERHALTEN
- STRESSBEWÄLTIGUNGSMETHODEN
- SELBSTMANAGEMENT-TECHNIKEN
- STRESS-PRÄVENTION

WORKSHOP

SELBSTVERTRAUEN

Sich selbst zu vertrauen und die eigenen Stärken zu kennen und einzusetzen, das gilt es in diesem Workshop zu erfahren.

Mit gezielten Übungen zur Selbsterfahrung werden die TeilnehmerInnen gestärkt und entdecken ihre innere Stärke.

Was ist Selbstvertrauen? Was ist Selbstbewusstsein? Wie entstehen Selbstzweifel? Wie kann ich diese überwinden? Wie breche ich aus negativen Gedankenschleifen aus? Wie kann ich meinen Selbstwert stärken? Wie kann ich überzeugen und selbstbewusst und stark auftreten?

WAS WERDEN WIR MACHEN?

- SELBSTVERTRAUEN UND SELBSTBEWUSSTSEIN
- ANGSTENSTEHUNG UND -BEWÄLTIGUNG
- STÄRKEN & SCHWÄCHEN
- UMGANG MIT FEHLERN
- UMGANG MIT SICH SELBT
- SELBSTLIEBE & AKZEPTANZ
- SUPERMAN

WORKSHOP

TEAMARBEIT

In einem Team zu arbeiten ist nicht immer leicht. Verschiedenen Persönlichkeiten, Meinungen und Arbeitsweisen treffen aufeinander.

Neben der Farbenlehre, Kommunikation und den verschiedenen Rollen in einem Team, wird durch viele Übungen die Theorie spielerisch vermittelt und erlebbar gemacht.

Wie ein erfolgreiches Team zusammengestellt wird, wie die Kommunikation aussehen soll und wie jeder integriert wird und seiner Verantwortung bewusst wird, zeigt dieser Workshop. Effizient im Team arbeiten und sogar noch Spaß dabei haben - das funktioniert.

WAS WERDEN WIR MACHEN?

- FARBENLEHRE
- KOMMUNIKATION
- ERFOLGREICHE TEAMS
- TEAMREGELN UND -ZUSAMMENARBEIT
- TEAMÜBUNGEN
- REFLEKTION

WORKSHOP

KREATIVITÄT

Fällt es dir schwer, kreativ zu sein? Brauchst du lange, bis dir Ideen einfallen? Keine Sorge! Kreativität kann man lernen!

Kreativität ist eine Fähigkeit des Menschen. Kurz formuliert ist sie die Kraft und das Vermögen, etwas neues mit Nutzen zu erschaffen.

Mit wirkungsvolle Kreativitätstechniken und Innovationsmethoden, die jederzeit leicht nachzumachen sind, ist das spielerisch leicht möglich, sodass du unweigerlich Geistesblitze haben wirst.

Denn Fantasie ist letztlich auch nur eine Frage der Technik.

WAS WERDEN WIR MACHEN?

- IDEENGENERIERUNG
- IDEENVERWERTUNG
- KREATIVITÄSTECHNIKEN
- INNOVATIONS-TANK
- WAHRNEHMUNGSSCHÄRFUNG
- FOKUSSIERUNG & LOSLASSEN

WORKSHOP

BEWERBUNGS- TRAINING

Hier trainieren wir den Profiautritt beim Bewerbungsgespräch!

Wie funktioniert ein Krawattenknoten? Wie begrüße ich richtig? Wie fest soll der Händedruck sein? Bis wann darf ich "Guten Morgen" sagen? Wie ziehe ich mich zum Bewerbungsgespräch an? Wie bereite ich mich vor? Sind Noten relevant? Welche Fragen sollte ich in einem Bewerbungsgespräch beantworten können? Wie spreche ich heikle Themen an (z. B. Gehalt, Arbeitszeit)? Welche Unterlagen brauche ich? Wie telefoniere ich richtig? Wie sieht ein professionelles E-Mail aus?

Viele Fragen - wir geben euch die Antworten.

WAS WERDEN WIR MACHEN?

- TITEL, E-MAIL-/TELEFON-ETIKETTE
- VORSTELLUNG, BEGRÜSSEN, HÄNDEDRUCK
- KLEIDUNGS-ETIKETTE
- HEIKLE FRAGEN
- ABLAUF BEWERBUNGSGESPRÄCH + ÜBUNG