it's MY Life!

Selbstkompetenz als Schlüssel zum Erfolg

Einstiegs-Workshop á 4 oder 5 UE
Optional vertiefende Module á 2 UE

ab Klasse 9

Ziel

Jedes Leben ist einzigartig – und genauso individuell sind die Wege, wie wir erfolgreich durch die Höhen und Tiefen des Lebens navigieren. Der Workshop **it's MY life!** lädt die Teilnehmenden ein, sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen, um bewusster und gestärkter durch herausfordernde Situationen und Übergänge im Leben (z.B. Schule – Ausbildung) zu gehen.

Ansatz

Im Zentrum des Aktionstags steht die handlungsorientierte Selbstreflexion. Wie kann ich mich auf die Reise in meine Zukunft machen und dabei Herausforderungen bewusst begegnen?

Die Trainer:innen bieten den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen – und den begleitenden Fachkräften die Gelegenheit, ihre Schüler*innen in einem anderen Kontext zu erleben und ein besseres Verständnis für die Probleme zu erlangen, die sie beschäftigen.

Methoden

Der Workshop ist modular aufgebaut und nutzt die Kraft des Storytellings, um die Teilnehmenden auf eine interaktive und lösungsorientierte Reise mitzunehmen. Persönliche Erfahrungen werden reflektiert, praktische Methoden vermittelt und alltagstaugliche Strategien erarbeitet.

Weiterführende Module

Aufbauende Module ermöglichen eine vertiefende Auseinandersetzung mit den Themen, um eine langfristige und nachhaltige Wirkung zu erzielen.

Inhalte

Die Teilnehmenden:

- erforschen eigene Stärken, Bedürfnisse und Werte (**Selbstreflexion**).
- beschäftigen sich mit ihren Zielen und Herausforderungen und erarbeiten persönliche Strategien für den selbstbestimmten Umgang damit (**Ziele und individuelle Lösungen**).
- entwickeln ein erstes Verständnis dafür, dass sie trotz Hürden in ihrem eigenen Leben immer etwas bewirken können (**zuversichtliches Mindset)**
- lernen kleine Methoden kennen, wie sie ihre Emotionen und Gedanken über sich und andere bewusster wahrnehmen und achtsamer reagieren können (**Selbstregulation und *Impathie***).

Ergebnis

Die Teilnehmenden verlassen den Workshop mit einem tieferen Verständnis für sich selbst, gestärkter psychischer Flexibilität und individuellen Werkzeugen, die sie in ihrem Alltag anwenden können.

Sie sind besser in der Lage, bewusst und selbstbestimmt zu handeln – und profitieren davon ebenso wie ihre Mitmenschen.

Mehr Informationen unter: www.die-traum-schmiede.de