

„Cool down – gestärkt in und durch Schule“ (24.03. – 29.03.2022)

Die Corona-Pandemie und ihre Auswirkungen stellen viele junge Menschen vor besondere Herausforderungen. Gerade in dieser Lebensphase gilt es sich auszuprobieren, Grenzen zu erfahren und der Frage nach dem „Wer bin ich eigentlich?“ und „Was ist mir in meinem Leben wichtig?“ näher zu kommen. Dafür bedarf es des Austauschs, sozialer Kontakte und der Gemeinschaft.

All das wird durch Corona erschwert. Vielmehr gibt es zusätzliche Verunsicherungen, Vereinsamung, Zukunftsängste und zunehmenden Leistungsdruck aufholen zu müssen, welche u.a. zu Erschöpfung und Antriebslosigkeit führen.

In diesem Seminar wollen wir uns daher der Frage stellen, wie junge Menschen wieder an Orientierung gewinnen, um mündige Entscheidungen treffen zu können und um diese letztendlich in Handeln überführen zu können. In diesem Zusammenhang kann Schule nicht nur als Lernort, sondern auch wesentlich als sozialer Ort und geschützter Lebensraum erfahren werden.

Diese Gemeinschaft bietet eben auch einen sicheren Rahmen mit einer festen Struktur und das soziale Miteinander, in dem Unterstützung erfahren werden kann und Netzwerke aufgebaut werden können, auf die dann wiederum zurückgegriffen werden kann.

Geplantes Programm

Dienstag, 29.03.2022

- | | |
|--------------------------|---|
| 11.00 h – 11.45 h | Einführung, Informationen zum Seminarablauf, Rahmenbedingungen, Austausch von Erfahrungs- und Einstellungshintergründen |
| 11.45 h – 12.30 h | Vorstellung & Kennenlernen |
| 12.30 h – 12.40 h | 10 Minuten Pause |
| 12.40 h – 14.10 h | Einstieg in das Thema „Gruppenzugehörigkeit“ – Vorbehalte, Bedenken, Blockaden und Chancen |
| 14.10 h – 14.15 h | Tagesabschluss und Ausblick auf den kommenden Tag (mit Hausaufgabe: Zufriedenheit in meinem Leben, bezogen auf verschiedene Lebensbereiche) |

Mittwoch, 30.03.2022

- | | |
|--------------------------|---|
| 08.00 h – 08.45 h | Tageseinstieg |
| 08.45 h – 10.15 h | Einstieg in das Thema: „Werte“: Werte in unserer Gesellschaft – Zwischen Gemeinnutzen und persönlichem Wohlbefinden / Sinn des Lebens – persönliche |

	Erfahrungen & Ausrichtung von Werten / Selbstreflexion – Was ist für mich wirklich wichtig?
10.15 h – 10.25 h	10 Minuten Pause
10.25 h – 11.10 h	Zufriedenheit in meinem Leben: Ist- und Soll-Zustand/ Perspektive: Was brauche ich, um mein Optimum zu erreichen? -
11.10 h – 12.40 h	Einstieg in das Thema: „Achtsamkeit“: Wahrnehmungsübungen/ Formen der Stressbewältigung
12.40 h – 12.50 h	10 Minuten Pause
12.50 h – 13.35 h	Gemeinschaftsübung – Das Spinnennetz
13.35 h – 14.20 h	Seminarauswertung

Veranstalter: **STÄTTE DER BEGEGNUNG e.V.**
Oeynhausener Str. 5 / 32602 Vlotho / www.staette.de
Tel.: 05733 / 9129-33 / Fax: 05733 / 9129-15

Leitung: Monika Olewnik

Veranstaltungsort: **Berufskolleg Senne**
An der Rosenhöhe 11
33647 Bielefeld