

Persönlichkeitsstärkung und Trainings zur Berufsorientierung

1. Konfliktlösungsworkshop

Training zum Sozialen Lernen/ Klassentraining unterstützt beim Erwerb notwendiger Kompetenzen zu einem harmonischen Miteinander in der Gruppe/Schulklasse und zeigt Möglichkeiten zur friedlichen und konstruktiven Lösung von Konflikten und gegen Mobbing.

2. Kommunikation & Körpersprache

Wer die Körpersprache des Kommunikationspartners verstehen und die eigenen körpersprachlichen Äußerungen wenigstens einigermaßen kontrollieren kann, hat einen Vorteil in der Kommunikation.

Dabei geht es nicht darum, eine "richtige" Körpersprache und Kommunikationstechniken strikt einzulernen. Vielmehr sind die Inhalte sehr darauf abgestimmt, dass die SchülerInnen in ihrer natürlichen Ausstrahlung gestärkt werden, einfache Methoden der Kommunikation kennenlernen und damit weiterhin "echt", das heißt authentisch, wirken.

Das Hauptziel des Trainings besteht darin, durch einen Abgleich von Selbst- und Fremdbild im wahrsten Sinne des Wortes "selbstbewusster" zu werden und damit an persönlicher Ausstrahlung zu gewinnen.

3. Telefontraining

Seas, i bins

Richtiges Telefonieren ist keine Sache die man automatisch kann, sondern muss erlernt und geübt werden.

4. Bewerbungstraining

In diesem Workshop werden Mädchen/SchülerInnen über den Aufbau und die Inhalte einer Bewerbungsmappe (Anschreiben, Lebenslauf, etc.) informiert. Darüber hinaus wird in zahlreichen Rollenspielen das Verhalten z.B. in Vorstellungsgesprächen eingeübt. Insgesamt wird den Schülern ein vollständiger und umfassender Überblick über alle wichtigen Inhalte des Bewerbungsprozesses von A wie Anrufen bis Z wie Zusage gegeben.

Die Mädchen erhalten zu jedem Workshop schriftliche Unterlagen.

Konfliktlösungsworkshop

Training zum Sozialen Lernen/ Klassentraining unterstützt beim Erwerb notwendiger Kompetenzen zu einem harmonischen Miteinander in der Schulklasse und zeigt Möglichkeiten zur friedlichen und konstruktiven Lösung von Konflikten und gegen Mobbing.

Ziele:

- Wahrnehmungsfähigkeiten und das Selbstbewusstsein zu stärken, damit Konfliktsituationen frühzeitig erkannt werden
- Vermittlung von konstruktiven Konfliktlösungsmöglichkeiten, damit eine Eskalation bis zur Gewalt verhindert wird
- Sichtweise von Konflikten überdenken (die innere Landkarte zum Thema erweitern)
- Vorstellung und Umgang mit Methoden und Strategien für den Umgang mit Konflikten
- Kommunikationstechnik kennen lernen, die in eskalierten Konfliktsituationen zur Beruhigung beitragen kann bzw. einer (weiteren) Eskalation entgegenwirkt
- Sensibilisierung für Einfühlungsvermögen und dialogische Auseinandersetzung
- Eigene Position und die Position anderer wahrnehmen; Positionen ausprobieren; gegenseitiges Kennenlernen; konträre Positionen akzeptieren; lernen für die eigene, statt gegen die andere Position Argumente zu finden
- Diskussion über verschiedenen Formen von Gewalt anregen
- Sensibilisierung für das eigene Konfliktverhalten
- Muster eigener Konfliktstrategien erkennen
- Erkennen von Stereotypen über die Gruppen »Täter«, »Opfer«, »Zuschauer«.
Anregung geben zum Nachdenken über potenzielle Veränderungsmöglichkeiten im Verhalten der verschiedenen Personengruppen
- Sprachlosigkeit überwinden; Schlagfertigkeit üben; hilfreiche Erwiderungen auf Beleidigungen und Provokationen finden
- Eigene Grenzen wahrnehmen, heraus finden, was ich brauche, um mich sicher und unbedroht zu fühlen; Ausdrucksmöglichkeiten finden, die eigenen Grenzen klar und deutlich zu machen
- Einüben verschiedener Elemente einer Ich-Botschaft
- Verschiedene Handlungsmöglichkeiten in bedrohlichen oder gewalttätigen Situationen erarbeiten, ausprobieren und einüben
- Sensibilisierung für das eigene Kommunikations- und Kooperationsverhalten in der Gruppe

Inhalte:

- Definition des Konfliktes
- Häufige Anlässe und Ursache für Konflikte
- Konflikt(nach)wirkungen
- Arten der Konflikte
- Diskussion von Fallbeispielen
- Konfliktlösungsmodelle
- Rollenspiele
- Verhaltensweisen bei Konflikten
- Kommunikationsstile und Gesprächsführung
- Rolle eines (neutralen) Dritten - der Mediator!

- Feedback

Themen:

- Wie gehe ich persönlich mit Konflikten um?
- Wie werden in meinem persönlichen Umfeld Konflikte gelöst?
- Wie ist das Verhältnis der Mädchen/ MitschülerInnen untereinander?
- Welche Stärken und welche Schwächen bestehen in der Gruppe?
- Wie können Konflikte angesprochen und konstruktiv gelöst werden?
- Was dient der Gruppenkonstitution und der Verbesserung des allgemeinen Klimas in der Gruppe/Klasse?
- Wie funktioniert Streitschlichtung, Konfliktmanagement und Mediation?
- Welche Methoden gibt es um Konflikte friedlich zu und im beiderseitigen Einverständnis zu lösen?

Wir arbeiten nach dem Prinzip der Freiwilligkeit

Methoden:

- des kognitiven Lernens mit eigens zusammengestellten Materialsammlungen zur Thematik,
- Visualisierung und Präsentation von Ausarbeitungen & Ergebnissen des affektiven und emotionalen Lernens durch bewegungs- und handlungsorientierte Übungen und Spiele, wie Wahrnehmungsübungen/Rollenspiele/ Statuentheater ...
- Wechsel zwischen Kleingruppenarbeit und Plenum
- Die Trainings finden in einer dialogisch-interaktiven Form statt, d.h.: die Interaktion innerhalb der Gruppe wird unterstützt, die TrainerInnen übernehmen die Rolle von ModeratorInnen.
- Zielsetzung ist die Förderung der Selbstwahrnehmung, wie die Förderung und Erweiterung von Handlungskompetenzen/ Spielräumen.
- Im Vordergrund stehen zum einen individuelle Einstellungen und Erfahrungen, zum anderen die Auseinandersetzung mit Konflikten in der Klasse.
- Die Trainings werden grundsätzlich nach den Bedürfnissen der TeilnehmerInnengruppe zusammengestellt

Workshopaufbau:

Der Workshop wird in 4 Phasen untergliedert:

- Einstieg zum Thema
- Vertiefte Auseinandersetzung mit der Trainingsthematik durch kognitive Materialien und Übungen des affektiven/ emotionalen Lernens
- Kreative Erweiterung von Handlungskompetenzen/ Spielräumen
- Erproben und Einüben erweiterter Handlungskompetenzen/ Spielräumen
- Abschluss & offenes Forum

Die Trainingselemente werden von einer auswertenden Reflexion begleitet

Dauer: 6 UE

Kommunikation & Körpersprache

Wer die Körpersprache des Kommunikationspartners verstehen und die eigenen körpersprachlichen Äußerungen wenigstens einigermaßen kontrollieren kann, hat einen Vorteil in der Kommunikation.

Dabei geht es nicht darum, eine "richtige" Körpersprache und Kommunikationstechniken strikt einzulernen. Vielmehr sind die Inhalte sehr darauf abgestimmt, dass die SchülerInnen in ihrer natürlichen Ausstrahlung gestärkt werden, einfache Methoden der Kommunikation kennenlernen und damit weiterhin "echt", das heißt authentisch, wirken. Das Hauptziel des Trainings besteht darin, durch einen Abgleich von Selbst- und Fremdbild im wahrsten Sinne des Wortes "selbstbewusster" zu werden und damit an persönlicher Ausstrahlung zu gewinnen.

Ziele:

- Grundlagen der Körpersprache
- Grundlagen der Kommunikation
- Verbal und nonverbal kommunizieren
- mehr Selbstsicherheit
- Das persönliche Verhalten in unterschiedlichen Gesprächssituationen bewusst machen
- Unsicherheiten abbauen
- Selbstsicherer auftreten
- Aufmerksamkeit gewinnen
- Aktives Zuhören
- Sich auf einen Gesprächspartner einstellen
- Wirkungen auf andere einschätzen
- Eigene Standpunkte deutlich vermitteln
- Redehemmungen und Lampenfieber abbauen
- Körpersprache bewusst einsetzen

Inhalte:

- Körpersprache
- körpersprachliche Analyse
- körpersprachliche Signale
- Körpersprache und Rhetorik
- Haltung
- Gestik
- Blickkontakt
- Stimme
- Mimik
- Körperzonen
- Distanzzonen
- Fingerdiagramm
- Kommunikation
- Grundlagen
- Kommunikationstheorien

- Kommunikation in Verhandlungen (Vorstellungsgespräch, Aufnahmeprüfung, ...)
- Zuhören und Feedback
- So sprechen, dass man verstanden wird
- Über sich reden nicht über die Gegenseite
- Rhetorische Stilmittel
- Pannenhilfen
- effiziente Kommunikationswege

Methoden:

- Rollenspiele / Gruppenarbeit
- Kurzpräsentation
- Video
- Feedback
- persönliche und individuelle Betreuung
-

Dauer:

6 UE

Telefontraining

Seas, i bins

Richtiges Telefonieren ist keine Sache die man automatisch kann, sondern muss erlernt und geübt werden.

Ziele:

- Zielerreichung am Telefon
- Sicherheit

Inhalte:

- Bewusstsein des Sprechhandlungstyps: Telefonieren
- Techniken/Konventionen (Eröffnungs- und Abschlusstechnik)
- Effiziente, zielorientierte und freundliche Gesprächsführung
- Positive Sprache und Rhetorik am Telefon
- Formulierung klarer Anliegen
- Abblocktechnik
- Negativ- und Killerphrasen
- Zuhörerbestätigung
- Sprechgeschwindigkeit (Artikulation/Modulation)
- Notizengestaltung
- Körperhaltung
- Takt (Eingehen, Diskretion, Überzeugungskraft, Souveränität)

Methoden:

- Vortrag
- Telefonrollenspiele
- Reale Telefonate (firmen, Ämter, Schulen)
- Diskussion von Fallbeispielen
- Feedback

Dauer:

3 UE

Bewerbungstraining

In diesem Workshop werden Mädchen/SchülerInnen über den Aufbau und die Inhalte einer Bewerbungsmappe (Anschreiben, Lebenslauf, etc.) informiert. Darüber hinaus wird in zahlreichen Rollenspielen das Verhalten z.B. in Vorstellungsgesprächen eingeübt. Insgesamt wird den Schülern ein vollständiger und umfassender Überblick über alle wichtigen Inhalte des Bewerbungsprozesses von A wie Anrufen bis Z wie Zusage gegeben.

Ziele:

- Situationsanalyse
- Erkennen und Finden des richtigen Inserates
- Unterlagen, die Eindruck hinterlassen
- Online-Bewerbung
- Sicheres Auftreten beim Bewerbungsgespräch
- Reagieren können auf unangenehme Fragen
- mehr Selbstsicherheit

Inhalte:

- die eigenen Stärken, Fähigkeiten, Berufs- und Zukunftswünsche entdecken und darstellen lernen.
- Suchstrategien.
- Bewerbungsprozess
- Inserate
- Neue Medien
- Tests
- Lebenslauf (Curriculum vitae)
- Anschreiben, Zeugnisse, Zertifikate, Referenzen
- Mögliche Fragen beim Job Interview und deren (psychologischer) Hintergrund
- körpersprachliche Signale und Analyse
- Haltung
- Gestik
- Blickkontakt
- Stimme
- Mimik

Methoden:

- Rollenspiele / Gruppenarbeit
- Kurzpräsentation
- Feedback
- persönliche und individuelle Betreuung

Coaching per E-Mail bis zu 12 Monaten nach dem Seminar

Dauer: 6 UE

PROJEKT ESSSTÖRUNGEN
PRÄVENTIONSWORKSHOP

für das Konzept und dessen Umsetzung verantwortlich:

Mag^a. Sigrid Rohringer, Psychologin

Jutta Zagler, Sozialpädagogin

1. EINLEITUNG

Die Anzahl jener, die an einer Essstörung erkranken, ist im Steigen. Sowohl Mädchen, aber auch zunehmend Buben sind davon betroffen. Vor allem die Adoleszenz ist ein Lebensalter, wo Essstörungen sehr häufig ausbrechen. Veränderungen des Körpers, Stimmungslabilität, psychische Belastungen kennzeichnen diese Lebensphasen, führen oft zu großer Unsicherheit und können Auslöser für eine psychische Krankheit sein. Sowohl die beiden Essstörungen Anorexia Nervosa und Bulimia Nervosa als auch Adipositas sind in diesem Zusammenhang gleichermaßen wichtig zu beachten.

Essstörungen sind einerseits in unserer Gesellschaft nach wie vor ein Tabuthema. Andererseits sind Betroffene kaum zu erreichen, weil sich die Krankheit dadurch auszeichnet, dass Betroffene lange keine Krankheitseinsicht haben bzw. die Krankheit in aller Heimlichkeit (Bulimie) passiert. Darum messe ich vor allem der primären Präventionsarbeit besondere Bedeutung bei. Im Vorfeld schon soll auf die Gefahren (auf physischer, psychischer und sozialer Ebene) aufmerksam gemacht werden, die mit einer Essstörung einhergehen. Aber auch mögliche Hintergründe und Auslöser (zB Frauenrollen, Schönheitsideal, Diäten, etc.) sollen aufgezeigt werden. Lösungsalternativen wie mehr Selbstbewusstsein, eine gute Körperwahrnehmung sowie eigene Bedürfnisse erkennen sollen angesprochen und bewusst gemacht werden.

2. PROJEKTDESCHEIBUNG

Als erster Schritt wird ein Vortrag zum Thema Essstörungen für die LehrerInnen/Gruppenleiterinnen gehalten. Handouts, Adressen von Beratungsstellen sowie weiterführende Literatur wird der Schule/Gruppenleiterin zur Verfügung gestellt.

Das Projekt wird in Form eines Präventionsworkshops durchgeführt.

Gemeinsam mit den Mädchen wird für 6 Unterrichtseinheiten eine Auseinandersetzung zum Thema Essstörungen gestartet.

3. PRÄVENTIONS – WORKSHOP

- Der Workshop dient der Primärprävention und sollte geschlechtsspezifisch sein, das heißt im vorliegenden Fall wird nur mit Mädchen gearbeitet. Weit über 80% der Betroffenen sind weiblich. Vor allem gesellschaftliche Ursachen spielen eine Rolle (Rollenbilder, Schönheitsideale, etc.), die am besten geschlechtsspezifisch reflektiert werden können. Weiters ist die Selbstwertstärkung und die Körperwahrnehmung ein wichtiger Zielpunkt im Workshop. Mädchen und Burschen unterscheiden sich darin jedoch erheblich. Außerdem sollen die Mädchen die Gelegenheit haben „frei“ darüber zu sprechen. Wenn nun das andere Geschlecht, dem frau ja gefallen möchte, anwesend ist, dann ist das nicht möglich. Auch das Thema sexuelle Gewalt könnte auftauchen und kann im Beisein des anderen Geschlechts (vorwiegend Frauen werden von Männern sexuell missbraucht) nur schwer oder gar nicht besprochen werden.
- Der Workshop besteht zum überwiegenden Teil aus Übungen, zu welchen jeweils die dazugehörige Theorie als Ergänzung beigesteuert wird, sodass gleichermaßen „Hand und Fuß“ vorhanden sind.
- Die Theorie wird generell eher kurz gehalten, da es vor allem darum geht, die Lebenskompetenzen der Mädchen zu stärken. Essstörungen können und müssen als Problemlösungsstrategien in einem weiblichen Lebenszusammenhang gesehen werden und die Stärkung der Lebenskompetenzen ist daher zentral!
- Ziel ist es, den Selbstwert zu stärken, das Schönheitsideal zu hinterfragen und eine bewusster Körperwahrnehmung zu bekommen, denn die größten Risikofaktoren sind Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper sowie Diäten. Die Mädchen sollen bei diesem Workshop das Gefühl haben und bekommen, dass sie selbst einen Wert haben und ernst genommen werden.
- Wir schreiben alle in diesem Workshop erarbeiteten Inhalte mit und erstellen ein Handout für die Mädchen, das sie im nachhinein erhalten.

Dauer: 6 UE

Als Nachbereitung wird ein weiterführender Termin für die Schülerinnen angeboten.