

## *Seminarprogramm: Kraftquellen im Unterricht*

In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie durch die Methoden des Resilienztrainings, des Improvisationstheaters und der positiven Psychologie Ihre eigenen Kraftquellen aktivieren können. Sie lernen, wie Sie diese Ansätze nutzen, um Ihr Glück und Ihre Lebensfreude im Alltag und im Unterricht zu steigern. Ein besonderes Augenmerk wird im Seminar darauf gelegt, wie Sie die Themen Resilienz und Stärken stärken im Unterricht mit Ihren SchülerInnen erarbeiten können.

Neben Selbstcoaching-Übungen werden Sie viele praxisnahe Übungen kennenlernen, die Ihnen helfen, diese Ansätze in den Unterricht zu integrieren. Sie werden erfahren, wie Sie Ihre SchülerInnen dabei unterstützen, ihre eigenen Stärken zu entdecken und zu stärken. Durch gezielte Zielarbeit lernen die SchülerInnen, wie sie ihre persönlichen und schulischen Ziele entwickeln und erreichen können. Dies fördert nicht nur ihr Selbstbewusstsein, sondern auch ihre Resilienz und Motivation. Zusätzlich lernen Sie Übungen und Spiele kennen, die dazu beitragen, eine entspannte und positive Lernatmosphäre zu schaffen.

Neben den beruflichen und persönlichkeitsbildenden Inhalten legen wir großen Wert auf den interkulturellen Austausch und die Vernetzung mit TeilnehmerInnen aus verschiedenen europäischen Ländern.

Die Seminarsprache ist Deutsch.

- Positive Psychologie
- Stärken stärken
- Resilienz
- Ziele erreichen, Visionen
- Übungen und Spiele aus dem Improvisationstheater
- Entspannungsübungen und Spiele

- Achtsamkeit
- Open Space: Austauschmöglichkeit über die verschiedenen Schulsysteme, Unterrichtsmethoden,...

Das Seminar ist so konzipiert, dass Sie auf der einen Seite lernen, wie Sie Ihre eigenen Kraftquellen aktivieren können, um Ihr Glück zu steigern. Auf der anderen Seite erfahren Sie, wie Sie die verschiedenen Themen wie Resilienz, positive Psychologie usw. zum Thema Kraftquellen im Unterricht mit Ihren SchülerInnen bearbeiten können.

## *Detailliertes Seminarprogramm:*

### **Tag 1:**

Mittag:

*Begrüßung, Kennenlernen, Erwartungen, Einführung in die Veranstaltung, erste Informationen*

Das Seminar wird mit Vorstellungsspielen und -runden eröffnet, um ein besseres gegenseitiges Kennenlernen zu ermöglichen und ein gemeinsames Verständnis für die Erwartungen an das Seminar zu entwickeln.

Anschließend wird eine Einführung in die Veranstaltung gegeben, bei der erste Informationen zum Ablauf des Seminars vermittelt werden. Dies umfasst die Zielsetzungen, die geplanten Themen und Methoden sowie die organisatorischen Details, um einen klaren Überblick über das bevorstehende Programm zu gewährleisten.

Eine Einführung in die Themen des Seminars erfolgt im Laufe des Nachmittags. Im Anschluss an die theoretische Einführung werden verschiedene Spiele und Übungen durchgeführt bzw. vorgestellt, die speziell darauf ausgelegt sind, dass diese direkt im Unterricht eingesetzt werden können.

Abend: Gemeinsames Abendessen (freiwillig) in Mošćenicka Draga (kein inhaltlicher Teil)

## **Tag 2:**

### **Vormittag:**

#### Positive Psychologie

In dieser Einheit beschäftigen wir uns mit der positiven Psychologie, einem Ansatz, der sich darauf konzentriert, das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit zu fördern. Dabei wird ein Augenmerk darauf gerichtet, wie Sie diese Erkenntnisse im Unterricht anwenden können, um das Wohlbefinden Ihrer SchülerInnen zu unterstützen.

#### Improvisationstheater Teil 1

Improvisationstheater ist eine kraftvolle Methode, um Kreativität und spontane Problemlösungsfähigkeiten zu fördern. In dieser Einheit erfahren Sie, wie Improvisationstheater als eine wertvolle Kraftquelle dienen kann. Durch die Arbeit mit improvisierten Szenen und Übungen lernen Sie, flexibel und einfallsreich zu sein, was nicht nur Ihre persönliche Resilienz stärkt, sondern auch Ihre Fähigkeit, auf unerwartete Situationen souverän zu reagieren. Sie entdecken, wie Sie diese spielerischen Techniken nutzen können, um Ihre eigene Lebensfreude zu steigern und gleichzeitig eine positive Lernatmosphäre im Unterricht zu schaffen. Improvisationstheater hilft Ihnen, Blockaden abzubauen, das Selbstbewusstsein zu stärken und Ihre emotionale Flexibilität zu

erweitern – Fähigkeiten, die sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Leben von großem Wert sind.

In dieser Einheit lernen Sie auch Aufwärmspiele aus dem Improvisationstheater kennen, die sich ideal als Energizer im Unterricht einsetzen lassen. Diese Übungen helfen, die Aufmerksamkeit der SchülerInnen zu steigern, die Konzentration zu fördern und sorgen für eine lebendige Lernatmosphäre.

## **Tag 3:**

Vormittag:

### Open Space

Der Open Space bietet als Methode eine reichhaltige Austauschmöglichkeit der Interessen unserer TeilnehmerInnen. So haben sie in diesem Rahmen die Möglichkeit, sich über Schulsysteme, Unterrichtsmethoden, persönlichkeitsbildende Elemente,... auszutauschen. Die Vorbereitungsunterlagen für diese Einheit erhalten Sie bei Ihrer Fixanmeldung.

Nachmittag:

### Vernetzung (kein inhaltlicher Teil)

Hier haben Sie die Möglichkeit das Land Kroatien noch genauer kennenzulernen oder auch Partnerschaften mit anderen TeilnehmerInnen zu planen. Der Nachmittag steht den TeilnehmerInnen zur freien Verfügung.

## Tag 4:

Vormittag + Nachmittag:

### Ziele erreichen, Visionen

In dieser Einheit widmen wir uns der Zielarbeit, einem wichtigen Aspekt der persönlichen und schulischen Entwicklung. Sie lernen, wie Sie klare und erreichbare Ziele setzen können, um Ihre eigene Motivation und Ihre Effektivität zu steigern. Durch verschiedene Übungen erfahren Sie, wie Sie Ihre Ziele konkretisieren, priorisieren und in realistische Schritte unterteilen können. Gleichzeitig werden Ideen und Übungen an die Hand gegeben, wie Sie mit Ihren Lernenden an diesem Thema arbeiten können.

### Übungen zum Thema Achtsamkeit, Entspannung, Resilienz, Stärken stärken

Der Fokus bei dieser Einheit liegt auf den Themen Achtsamkeit, Entspannung und Kreativität. Sie lernen einfache Achtsamkeitsübungen kennen, die sowohl SchülerInnen als auch LehrerInnen helfen, Stress abzubauen und sich zu entspannen.

Zudem erlernen Sie Entspannungsübungen, die dazu dienen, körperliche und geistige Spannungen zu lösen und neue Energie zu tanken.

Darüber hinaus erfahren Sie anhand verschiedener Resilienz-Übungen, wie Sie die Fähigkeit stärken können, mit Herausforderungen umzugehen und Ihre emotionale Widerstandskraft zu fördern, sowohl für sich selbst als auch für Ihre SchülerInnen.

Abschließend lernen Sie Übungen zum Thema Stärken stärken kennen, die sowohl Ihre eigenen Stärken als auch die Ihrer SchülerInnen fördern.

## Improvisationstheater, Teil 2

### **Tag 5:**

#### Wiederholung, Transfer

An diesem Vormittag beschäftigen wir uns noch einmal mit unseren Kraftquellen und wiederholen und integrieren das Gelernte mit mehreren Übungen und Spielen. Diese Einheit dauert nur 2 Stunden.

Nachmittag:

#### Abschluss

Integration, Evaluation, Abschluss, Evaluationsbögen, Feedbackrunden, Übergabe der Zertifikate

## *Allgemeine Informationen für die EU-Seminare:*

- Die TeilnehmerInnen eines EU-Seminars sind an einer Schule oder Bildungsinstitution in Europa tätig. In Ausnahmefällen können auch TeilnehmerInnen angemeldet werden, die an keiner Bildungsinstitution und nicht in Europa arbeiten. Bitte nehmen Sie in diesem Fall mit uns unter [service@eu-seminare.com](mailto:service@eu-seminare.com) Kontakt auf.
- Da die Seminare in deutscher Sprache abgehalten werden, sollen Sie als TeilnehmerIn über ausreichend Deutschkenntnisse (mindestens B2) verfügen.
- Um den interkulturellen Austausch zu fördern, werden maximal 5 Personen von der gleichen Schule bzw. Bildungsinstitution aufgenommen.
- Das Seminar findet erst dann statt, wenn sich aus mindestens 2 verschiedenen europäischen Ländern Teilnehmer/innen angemeldet haben.
- Die 5-Tagesseminare dauern mindestens 25 Stunden (à 60 Minuten).

## *Studentafel*

<b>Inhalt</b>	<b>Dauer (Stunden)</b>
Ankommen, Kennenlernen, Organisatorisches, Erwartungen	2
Positive Psychologie + Stärken stärken	6
Improvisationstheater	4
Kennenlernen und Durchführen der Methode Open Space, Reflexion	4
Ziele erreichen, Visionen	3
Achtsamkeit, Entspannung	2
Resilienz	2
Integration, Evaluation, Abschluss, Reflexion	2
<b>Gesamtsumme</b>	<b>25 Stunden</b>