



Seminarprogramm: Glück(lich) im Unterricht

In diesem Seminar geht es darum, das eigene Glück kennenzulernen. So werden Sie Tipps und Übungen lernen, wie Sie Ihre Glückshormone aktivieren und Ihr Glücksgefühl steigern können, um so mit mehr Leichtigkeit und Lebensfreude durchs Leben und in den Unterricht zu gehen.

Zusätzlich werden Sie praktische Übungen erleben, wie Sie das Thema Glück im Unterricht umsetzen und gemeinsam mit Ihren SchülerInnen an diesem Thema arbeiten können.

Neben den beruflichen und persönlichkeitsbildenden Inhalten wird während des Seminars ein hoher Wert auf den interkulturellen Austausch und die Vernetzung der TeilnehmerInnen aus verschiedenen europäischen Ländern gelegt.

Die Seminarsprache ist Deutsch.

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 das Thema Glück und erste Einblicke zu Glücksforschungen erfolgen 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:

Glück und Glücksmomente

In dieser Einheit geht es darum, sein eigenes Glück und seine eigenen Ressourcen kennenzulernen. Sie werden erleben, wie Sie Ihre persönlichen Glücksmomente und Glücksgedanken bewusst machen können und diese als Ressourcen für den Alltag nutzen können. Des Weiteren werden Sie Ideen und Material erhalten, welches Sie dann direkt im Unterricht mit Ihren SchülerInnen zu diesem Thema umsetzen können.

Nachmittag:

Glück und Sprache, Ressourcen

In diesen Einheiten erfahren Sie, welchen Einfluss die Sprache auf Ihr Glück hat. Wir beschäftigen uns dabei anhand des Antreibertests mit Glaubenssätzen und werden die Methode des Reframings erlernen. Gleichzeitig wird das Thema Ressourcen behandelt.



Tag 3:

Vormittag:

Open Space

Der Open Space in unserem Seminar bietet den Teilnehmenden nicht nur die Möglichkeit, sich intensiv über schulrelevante Themen auszutauschen, sondern dient auch als Lernplattform, um die Methode Open Space selbst zu erlernen.

Diese Methode ist ein sehr gutes Werkzeug für die Gestaltung partizipativer und kreativer Lernumgebungen.

Während dieser Einheit stehen folgende schulische Themen im Fokus:

Vergleich von Schulsystemen: Lernen Sie von den Erfahrungen Ihrer KollegInnen aus unterschiedlichen Schulsystemen und Ländern. Der Austausch bietet Ihnen die Chance, neue Perspektiven zu gewinnen und Ansätze zu entdecken, die Sie in Ihrem eigenen Schulkontext anwenden können.

Optimierung von Unterrichtsmethoden: Lernen Sie bewährte und innovative Unterrichtsmethoden kennen, die in der Praxis erfolgreich sind. Finden Sie neue Inspirationen, die Sie unmittelbar in Ihren Unterricht integrieren können.

Integration persönlichkeitsbildender Elemente: Lernen Sie Elemente kennen, die Ihnen zeigen, wie Sie Persönlichkeitsentwicklung Ihrer SchülerInnen gezielt fördern können. Ein zentrales Lernziel dieser Einheit ist es, die Methode Open Space selbst zu verstehen und zu beherrschen. Sie erleben nicht nur, wie diese Methode effektiv eingesetzt wird. Open Space fördert die Selbstorganisation, Kreativität und Eigenverantwortung der TeilnehmerInnen. Fähigkeiten, die auch für Ihre Schülerinnen von unschätzbarem Wert sind.

Um sicherzustellen, dass Sie gut vorbereitet in diese Einheit starten, erhalten Sie nach Ihrer verbindlichen Anmeldung Vorbereitungsinformationen zu dieser Einheit.



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:

Stärken stärken, Charakterstärken

In dieser Einheit lernen Sie die 24 Charakterstärken aus der positiven Psychologie kennen. Sie werden neue Möglichkeiten erfahren, wie Sie sich selbst und auch Ihre SchülerInnen in diesen Stärken fördern können. Des Weiteren ist das Thema Stärken stärken ein Thema dieser Vormittagseinheit.

Nachmittag:

Dankbarkeit und Humor

Sie werden hier neben theoretischen Inputs zu diesen beiden Themen und den aktuellen Forschungen Übungen fürs Selbstmanagement und den Unterricht kennenlernen.



Tag 5:

Vormittag:

Glücksstudien

An diesem Vormittag beschäftigen wir uns noch einmal mit dem Thema Glück:-) und schauen uns verschiedene Glücksstudien an.

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 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

| Inhalt | Dauer (Stunden) |
|--|--------------------|
| Ankommen, Kennenlernen, Organisatorisches, Erwartungen | 2 |
| Einführung in das Thema | 2,5 |
| Glück, Glücksmomente | 3 |
| Glück und Sprache, Ressourcen | 3 |
| Kennenlernen und Durchführen der Methode Open Space, Reflexion | 4 |
| Stärken stärken, Charakterstärken | 3 |
| Dankbarkeit, Humor | 3 |
| Glücksstudien | 2,5 |
| Integration, Evaluation, Abschluss, Reflexion | 2 |
| Gesamtsumme | 25 Stunden |