



## ***Seminarprogramm: Kraftquellen im Unterricht***

In diesem Seminar entdecken Sie, wie Sie Ihre Kraftquellen aktivieren können. Dabei werden uns Methoden aus der Positiven Psychologie, dem Resilienztraining, dem Improvisationstheater und weiteren kraftgebenden Ansätzen behilflich sein.

So erhalten Sie Tipps und Übungen, mit denen Sie Ihre Kraftquellen aktivieren können, um mit mehr Leichtigkeit und Lebensfreude durchs Leben und in den Unterricht zu gehen.

Im Seminar probieren die Teilnehmer:innen unterschiedliche Übungen und Spiele rund um das Thema „Kraftquellen“ und können diese danach in ihrem Unterricht anwenden.

Neben dem Seminar besteht die Möglichkeit, das Land, in dem das Seminar stattfindet, kennenzulernen und Kontakte mit anderen Teilnehmer:innen aus verschiedenen europäischen Ländern zu knüpfen.

Die Seminarsprache ist Deutsch.

Themen:

- Positive Psychologie
- Stärken stärken
- Resilienz
- Ziele, Visionen
- Übungen und Spiele aus dem Improvisationstheater
- Entspannungsübungen und Spiele
- Achtsamkeit
- Kreativität
- Open Space: Austauschmöglichkeit über verschiedene Schulsysteme, Unterrichtsmethoden, persönlichkeitsbildende Ansätze etc.



## ***Detailliertes Seminarprogramm:***

### **Tag 1:**

Mittag:

#### **Ankommen und Einstieg**

Nach der gemeinsamen Vorstellung, dem Kennenlernen und einer Erwartungsrunde folgt eine Einführung in die Veranstaltung, bei der erste Informationen vermittelt werden. Dabei werden der Seminarplan sowie organisatorische Details besprochen. Anschließend werden Sie verschiedene Spiele und Übungen zum Thema kennenlernen, entdecken und probieren.

Abend: Gemeinsames Abendessen (freiwillig, kein inhaltlicher Programmpunkt)

### **Tag 2:**

Vormittag:

#### **Positive Psychologie**

Am Vormittag beschäftigen wir uns mit der Positiven Psychologie. Neben theoretischen Inputs lernen Sie Spiele, Übungen und Materialien dazu kennen.

Nachmittag:

#### **Kreativität, Inspiration und Improvisation**

An diesem Nachmittag beschäftigen wir uns mit den Themen Kreativität, Inspiration und Improvisationstheater. Neben einigen kreativen und inspirierenden Übungen lernen Sie Aufwärmspiele aus der Theaterpraxis kennen, die sich ideal als Energizer im Unterricht einsetzen lassen, um neue Energie zu tanken oder die Konzentration zu fördern.

#### **Entspannung**



Wir beschäftigen uns mit dem Thema Entspannung und wie wir sie in den Unterricht integrieren können.

### **Tag 3:**

Vormittag:

#### **Open Space**

Mithilfe der Methode Open Space werden wir uns zu verschiedenen Themen wie den Vergleich von Schulsystemen, die Optimierung von Unterrichtsmethoden und die Integration persönlichkeitsbildender Elemente in den Unterricht austauschen.

Neben diesem Austausch lernen Sie auch diesen Ansatz kennen, der eine selbstbestimmte und selbstorganisierte Lernmethode ist und die Kreativität und Eigenverantwortung von Teilnehmenden fördert.

Um sicherzustellen, dass Sie gut vorbereitet in diese Einheit starten, erhalten Sie nach Ihrer verbindlichen Anmeldung vorbereitende Informationen.

Nachmittag:

#### **Vernetzung (kein inhaltlicher Programmpunkt)**

Hier haben Sie die Möglichkeit, Österreich noch besser kennenzulernen oder gemeinsame Projekte mit anderen Teilnehmer:innen zu planen. Der Nachmittag steht den Teilnehmer:innen zur freien Verfügung.



## Tag 4:

Vormittag + Nachmittag:

### Ziele und Visionen

Am Vormittag beschäftigen wir uns mit den Themen Ziele und Visionen. Sie lernen einfache Übungen zur Zielarbeit kennen, die Sie anschließend in Ihrem Unterricht umsetzen können.

### Achtsamkeit

Mit Achtsamkeit und Resilienz können wir unsere Kraftquellen wieder aktivieren. In dieser Einheit erfahren Sie mehr über Achtsamkeit und Resilienz und wie Sie diese Themen im Unterricht umsetzen können.

### Stärken stärken

Wir beschäftigen uns in dieser Einheit mit dem Thema Stärken stärken und damit, wie wir es in den Unterricht integrieren können.

### Materialien für den Unterricht

Sie lernen passende Unterrichtsmaterialien und Bücher zum Thema Kraftquellen kennen.

### Improvisationstheater

Mit einfachen, spielerischen Übungen aus dem Improvisationstheater erleben Schüler:innen, wie es ist, selbstsicher und selbstbewusst aufzutreten. Dabei probieren wir kurze Spiele aus, die Sie später in den Unterricht mitnehmen können.

## Tag 5:

### Wiederholung, Transfer

An diesem Vormittag beschäftigen wir uns noch einmal mit unseren Kraftquellen und der Positiven Psychologie und wiederholen sowie integrieren das Gelernte mit mehreren Übungen und Spielen.



Nachmittag:

### Abschluss: Feedback und Übergabe der Zertifikate

Am Ende des Seminars füllen alle Teilnehmer:innen einen schriftlichen Feedbackbogen aus. Auf diesem werden das Seminar und dessen Organisation bewertet. Danach gibt es eine mündliche Feedbackrunde.

Ein Zertifikat wird am Ende dieser Einheit ausgeteilt. Dieses bestätigt Ihre Teilnahme am Seminar und listet die Inhalte des Seminars auf.



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

- Die Teilnehmer:innen eines EU-Seminars sind an einer Schule oder Bildungsinstitution in Europa tätig. In Ausnahmefällen können auch Teilnehmer:innen 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 Teilnehmer:in 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).



## Stundentafel Stundentafel

Inhalt	Dauer (Stunden)
Ankommen, Kennenlernen, Organisatorisches, Erwartungen	2
Einführung in das Thema	3
Positive Psychologie + Stärken stärken	6
Kreativität, Inspiration und Improvisation	3
Entspannung	1
Kennenlernen und Durchführen der Methode Open Space, Reflexion	4
Ziele, Visionen	2
Resilienz, Achtsamkeit	2
Abschluss: Integration, Evaluation, Feedback	2
<b>Gesamtsumme</b>	<b>25 Stunden</b>