



Seminarprogramm: Kraftquellen im Unterricht

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

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

Die Teilnehmer:innen führen im Seminar unterschiedliche Übungen und Spiele zum Thema „Kraftquellen“ durch, die sie anschließend in ihrem Unterricht anwenden können.

Neben dem Seminar haben Sie die Möglichkeit, das österreichische Bundesland Steiermark kennenzulernen, in dem das Seminar stattfindet und Kontakte mit anderen Teilnehmenden 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 lernen Sie verschiedene Spiele und Übungen zum Thema kennen, die Sie ausprobieren und entdecken können.

Abend: Gemeinsames Abendessen (freiwillig, kein inhaltlicher Programmpunkt)

Tag 2:

Vormittag:

Positive Psychologie und Resilienz

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

Nachmittag:

Entspannung

Wir beschäftigen uns mit dem Thema Entspannung und damit wie Sie es in den Unterricht integrieren können.



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. Diese lassen sich ideal als Energizer im Unterricht einsetzen, um neue Energie zu tanken oder die Konzentration zu fördern.

Tag 3:

Vormittag:

Open Space

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

Diese selbstbestimmte und selbstorganisierte Lernmethode fördert die Kreativität und Eigenverantwortung von Teilnehmenden. 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 Gelegenheit, Österreich besser kennenzulernen und gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden Projekte zu planen. Der Nachmittag steht Ihnen 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.

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 integrieren können.

Stärken stärken

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

Achtsamkeit

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



Tag 5:

Wiederholung & Transfer

An diesem Vormittag beschäftigen wir uns noch einmal mit unseren Kraftquellen und der Positiven Psychologie. Mithilfe mehrerer Übungen und Spiele integrieren wir das Gelernte.

Abschluss: Feedback und Übergabe der Zertifikate

Zum Abschluss gibt es Feedback gegeben, und die Zertifikate werden übergeben. Das Zertifikat bestätigt Ihre Teilnahme am Seminar und listet dessen Inhalte 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 Personen : 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 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
Gesamtsumme	25 Stunden