

Jetzt geht's  
um **DICH!**



Bildungscampus  
**SAARLAND**



[www.sparda-sw-stiftung.de  
/projekte/stark-ins-leben](http://www.sparda-sw-stiftung.de/projekte/stark-ins-leben)

# STARK INS LEBEN

## Deine Workshops 2024

# INHALT

## 3 VORWORT

## 4 ANMELDUNG

## 5-33 WORKSHOPS

Nummerierung nach Datum des Workshop Termins.

- 1 Lern- und Arbeitstechniken
- 2 Abi - und dann?
- 3 #5meUP - Mit Power ins Abi starten
- 4 Lern- und Arbeitstechniken
- 5 Money makes the world go round
- 6 Stark in Schule und Beruf
- 7 Sprich (dich) frei - und werde gehört!
- 8 Prüfungsangst war gestern
- 9 Achtung, jetzt rede ich
- 10 Persönlichkeits- und Lebenszieltraining
- 11 Biografisches Theater
- 12 Gut gerüstet in die Schule
- 13 Achtung, jetzt rede ich
- 14 Mich und andere besser verstehen
- 15 Abi - und dann?
- 16 Stay cool
- 17 Mit Persönlichkeit und Stärken überzeugen
- 18 Training für mehr Selbstsicherheit und -wert
- 19 Bewerbungstraining
- 20 Gut organisiert durch's Leben
- 21 Fit durchstarten
- 22 Werde deine eigene Steuerfrau, dein eigener Steuermann
- 23 Fit für die Zukunft - auch online
- 24 Entscheiden - aber wie?
- 25 Money makes the world go round
- 26 Zimmer mit Aussicht
- 27 Kunst - dein Bild (er-) zählt für dich
- 28 Praxisworkshop „Einfach gut leben“
- 29 Ich glaube an mich

## 34 WEGBESCHREIBUNGEN

## 35 KONTAKT

# VORWORT

Liebe Schülerinnen und Schüler,

in diesem Flyer stellen wir Euch das Workshop-Angebot 2024 für „Stark ins Leben“ vor.

In der ersten Phase des Projekts, den **schulinternen Seminaren**, befasst Ihr Euch gemeinsam in der Klasse mit verschiedenen Themengebieten, um Euch über Eure Stärken und Schwächen klar zu werden. Im zweiten Schritt, der **Workshop-Phase**, heißt es dann für jeden Einzelnen, selbst aktiv zu werden, um die eigenen Kompetenzen weiterzuentwickeln!

**2024 sind 25 verschiedene Workshops im Angebot**, die sich auf unterschiedliche Weise mit Themen wie Berufs- und Lebenszielen, Rhetorik, Präsentationstechniken, Stress- und Zeitmanagement, Lerntechniken, aber auch Nachhaltigkeit, Gesundheitsmanagement, Kunst und emotionaler Intelligenz beschäftigen. Manche dieser Workshops werden an mehreren Terminen angeboten, so dass Euch insgesamt 29 Workshop-Termine zur Auswahl stehen.

Zur Weiterentwicklung dieses Angebots für zukünftige Teilnehmer/innen brauchen wir Euer Feedback: Bitte füllt am Ende jeder Workshop-Veranstaltung die **Evaluation** aus. Welche Themen sind Euch besonders wichtig? Was würdet Ihr Euch noch im Programm wünschen? Bitte gebt Eure Anregungen und Wünsche auch an die „Stark ins Leben“- Programmverantwortlichen in Eurer Schule weiter!

Wir wünschen Euch viel Spaß und Erfolg in den Workshops.

Das Projekt-Team „Stark ins Leben“ im Dezember 2023

„Stark ins Leben“ ist ein gemeinsames Projekt der Sparda Südwest Stiftung (ehemalig Stiftung Kunst, Kultur und Soziales der Sparda-Bank Südwest) und der Abteilung für Fort- und Weiterbildung des Bildungscampus Saar.

# ANMELDUNG



Anmeldung, ab 01.02.2024, im Internet unter:  
<https://tnv.lpm-saarland.de/SiL/>



**Jede/r Teilnehmer/in kann sich ab dem 01.02.2024 für seinen Wunsch-Workshop anmelden.**

Ihr könnt Euch im Anmeldezeitraum vom 1. Februar bis 15. Februar 2024 mit dem über die Schule erhaltenen 10stelligen Zugangscode verbindlich anmelden, so lange noch Plätze frei sind. Danach können mögliche freie Plätze bis zum 29. Februar 2024 belegt werden (bis zu drei Workshops).

Euren Zugangscode erhaltet ihr im Januar 2024.

- Bitte gut aufbewahren!

Habt Ihr keinen Zugangscode erhalten, wendet Euch bitte an die/den Programmverantwortliche/n Eurer Schule.



**Für Verpflegung während der Veranstaltung ist gesorgt.**



**Die Workshops beginnen um 09:00 Uhr & enden um 16:00 Uhr.**

Bitte achtet auf Pünktlichkeit.



Arbeitskammer des Saarlandes  
beraten.bilden.forschen.

Ministerium für  
Bildung und Kultur

SAARLAND



Das „Stark ins Leben“ Team dankt dem Institut für Lehrerfort- und -weiterbildung Saarbrücken, der Arbeitskammer des Saarlandes und dem Ministerium für Bildung und Kultur Saarland für die Unterstützung bei der Durchführung der Workshops in ihren Räumlichkeiten.

# 1

# LERN- UND ARBEITSTECHNIKEN

**Mit besseren Lern- und Arbeitstechniken zu mehr Motivation und Erfolg.**

Erfolg beim Lernen hängt von vielen Faktoren ab. Diejenigen, die am einfachsten und effektivsten von jedem selbst zu beeinflussen sind, sind die individuellen Lern- und Arbeitstechniken, Lernstrategien oder Lernmethoden.

In diesem Workshop lernt ihr verschiedenste Techniken und Strategien kennen, die euch das Lernen erleichtern und euch einen schnelleren Lernerfolg sichern können.

Im Mittelpunkt stehen verschiedene Methoden und Techniken zur Selbstorganisation und Verbesserung der eigenen Arbeitstechniken, Grundregeln der Aufnahme und Weitergabe von Informationen zum besseren

Behalten und auswendig lernen, Zeitmanagement und Prüfungsvorbereitung. Dies kann euch ein Handwerkszeug liefern, um zukünftigen Lernstoff besser behalten und gezielt und effizient für Prüfungen lernen zu können. Es gibt praxisorientierte Übungen, Vorträge, Gruppenarbeiten und Diskussionen.

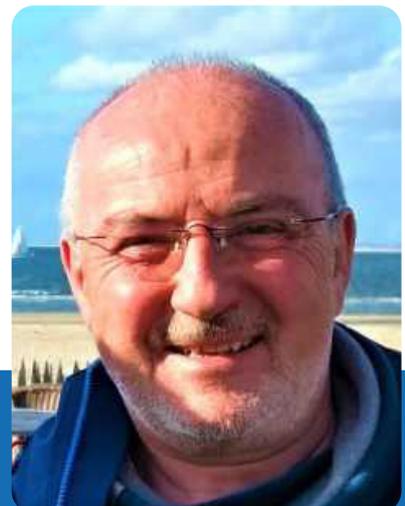
All dies kann auch dazu beitragen, die Stressbelastung im Schulalltag zu reduzieren, zu größerer Lernmotivation und letztlich zu mehr Lernerfolg verhelfen.



**Donnerstag,  
07.03.2024**



**Ministerium für  
Bildung und Kultur**



**Ottmar Wagner**

EHEM. GESAMTSCHULLEHRER & LEHRERFORTBILDNER

# 2

## ABI – UND DANN?

**Mache ich nach dem Abi was mit Wirtschaft oder doch lieber was Soziales? Irgendwas mit Medien oder vielleicht doch zuerst ein FSJ? Und überhaupt, rund 330 Ausbildungsberufe und Studiengänge allein in Deutschland, komplizierte Bewerbungs- und Auswahlverfahren und dann auch noch die vielen Fristen ... Wer soll da noch durchblicken?**

Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, sich darum zu kümmern und für mehr Durchblick zu sorgen!

In diesem „Erste-Hilfe-Kurs“ zur Studien- und Berufsorientierung gehst du wichtige Schritte in Richtung Zukunft. Welche „inneren“ Faktoren spielen bei der Entscheidung für eine Ausbildung oder ein Studium eine Rolle? Welche „äußeren“ Faktoren gilt es zu berücksichtigen? Dazu gehören sowohl eine Analyse deiner Fähig-/Fertigkeiten und Lebensziele als auch

ein Blick auf Strategien der Entscheidungsfindung sowie auf das vielfältige Angebot an Studienfächern, Ausbildungsberufen sowie On- und Offlineberatungsangeboten.

Am Ende des Workshops wirst du deinen Traumberuf vielleicht noch nicht gefunden haben, du wirst ihm aber ein gutes Stück näher gekommen sein!



**Freitag,  
08.03.2024**



**Ministerium für  
Bildung und Kultur**



**Michael Müller**

DIDAKTIKLEITER STEINWALDGYMNASIUM NEUNKIRCHEN

# 3

# #5meUP - MIT POWER INS ABI STARTEN

**Kannst Du Dir vorstellen, mit nur 5 Übungen Deine mentale Power zu aktivieren und gleichzeitig durch Alphalearning und entspannenden Mentaltechniken zu relaxen?**

An diesem Tag wirst Du erfahren, wie Du durch ich die #5meUP Methode, nach den neusten neurophysiologischen Erkenntnissen:

1. deine Hirnfaszien durch eine entspannte Massage erfrischen und Dein Gehirn sofort vernetzen kannst
2. deine Augen-/ Ohrennerven aktivierst, um z.B. Texte leichter erfassen zu können
3. anhand von „lockeren Faszienübungen“ für die Spannkraft Deiner Schreibhand, z.B. zu einer fließenderen & schneller Schrift geführt wirst.

4. deinen Lerntyp bzw. VE (visuellen Speicher) erkennst, um Dich leichter und gehirngerecht auf dein Abi vorbereiten zu können

5. im „Alphazustand“ entspannt, Mentaltechniken kennlernst, um Blockaden zu lösen oder Lerninhalte (z.B. durch eine bilaterale Hemisphärenstimulation in der Musik), im Langzeitgedächtnis abzuspeichern.

Alles wird im Workshop selbstverständlich erklärt.

Bist Du neugierig geworden? Dann komm vorbei & erlebe, wie Du für Dein Abi mit # entspannter Power leichter lernen kannst!



Montag,  
11.03.2024



Institut für  
Lehrerfortbildung

**Susanne Schiffmann**  
IPE® MASTER LERN-/JUGENDCOACH



## 4

# LERN- UND ARBEITSTECHNIKEN

**Mit besseren Lern- und Arbeitstechniken zu mehr Motivation und Erfolg.**

Erfolg beim Lernen hängt von vielen Faktoren ab. Diejenigen, die am einfachsten und effektivsten von jedem selbst zu beeinflussen sind, sind die individuellen Lern- und Arbeitstechniken, Lernstrategien oder Lernmethoden.

In diesem Workshop lernt ihr verschiedene Techniken und Strategien kennen, die euch das Lernen erleichtern und euch einen schnelleren Lernerfolg sichern können.

Im Mittelpunkt stehen verschiedene Methoden und Techniken zur Selbstorganisation und Verbesserung der eigenen Arbeitstechniken, Grundregeln der Aufnahme und Weitergabe von Informationen zum besseren

Behalten und auswendig lernen, Zeitmanagement und Prüfungsvorbereitung. Dies kann euch ein Handwerkszeug liefern, um zukünftigen Lernstoff besser behalten und gezielt und effizient für Prüfungen lernen zu können. Es gibt praxisorientierte Übungen, Vorträge, Gruppenarbeiten und Diskussionen.

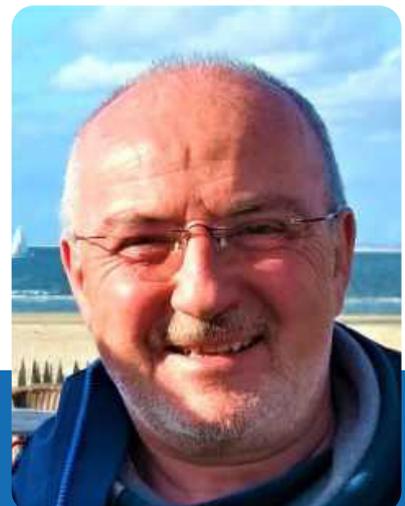
All dies kann auch dazu beitragen, die Stressbelastung im Schulalltag zu reduzieren, zu größerer Lernmotivation und letztlich zu mehr Lernerfolg verhelfen.



**Mittwoch,  
13.03.2024**



**Arbeitskammer  
des Saarlandes**



**Ottmar Wagner**

EHEM. GESAMTSCHULLEHRER & LEHRERFORTBILDNER

## 5

# MONEY MAKES THE WORLD GO ROUND

**Geld ist der Dreh- und Angelpunkt in unserer heutigen Gesellschaft. Es ist nicht möglich, sich seinem Einfluss zu entziehen. Daher gilt der Spruch „Früh übt sich, wer ein Meister werden will“, besonders für den Umgang mit Finanzen.**

Wohin das Auge reicht, locken Angebote, Schnäppchen und Preisnachlässe gerade für euch junge Menschen. Daher ist es wichtig, dass ihr möglichst früh den eigenverantwortlichen Umgang mit Geld erlernt. Je früher ihr den verantwortungsvollen Umgang mit Geld lernt, umso besser seid ihr für einen Start in die Eigenständigkeit gewappnet. Aber welche Regeln sind zu beachten und welche Möglichkeiten bietet mir dabei die Finanzwelt? Der Workshop soll dazu dienen, euch einen Einblick in die verschiedenen Bankgeschäfte zu gewähren.

Dazu zählen der Konto- und Zahlungsverkehr, innerhalb dessen wir uns mit dem Girokonto, dem Konto für Jugendliche, dem Zahlungsverkehr in der SEPA-Welt, dem Online-Banking sowie der Bankkarten beschäftigen werden. Ausgehend von eurem eigenen Konsum- und Sparverhalten lernt ihr die Bedeutung des Sparens für eure zukünftige Lebensplanung kennen. Ihr werdet dahingehend sensibilisiert, mit dem euch zur Verfügung stehenden Geld vorausschauend und überlegt umzugehen. Dabei lernt ihr die unterschiedlichen Anlageformen kennen. Auch die Kreditaufnahme und mögliche Gefahren der Verschuldung werden in dem Workshop thematisiert.



**Donnerstag,  
14.03.2024**



**Arbeitskammer  
des Saarlandes**



**Stefan Bubel**

DIPLOM-HANDELSLEHRER BBZ SULZBACH

## 6

# STARK IN SCHULE UND BERUF

**Die positive Psychologie (Schlüssel-figur: Martin Seligman) ist ein Zweig der akademischen Psychologie. Sie beschäftigt sich vor allem mit unseren Stärken. Wo in anderen Disziplinen der Fokus auf die Dinge gerichtet ist, die nicht rund laufen, beschäftigt sich die positive Psychologie mit dem Ausbau unserer Fähigkeiten und Stärken.**

In diesem Workshop lernst Du 5 Säulen kennen, die Dich auf den Weg zu einem glücklichen und erfolgreichen Leben bringen:

**P**ositive Emotions (positive Emotionen zB Stolz, Dankbarkeit etc.)

**E**ngagement (Energetisierung, Kultivierung von Interessen)

**R**ealationship (gelungene Beziehungen, Freundschaften)

**M**eaning (Sinnerleben)

**A**ccomplishment (Zieleerreichen)

Inhalte des Workshops:



**Montag,  
18.03.2024**



**Ministerium für  
Bildung und Kultur**

- Meine Charakterstärken: VIA - Online (Uni Zürich)
- Welche Stärken habe ich?
- Wo kann ich meine Stärken in Schule und Beruf einsetzen?
- PERMA wie füge ich die 5 Säulen in mein Leben ein (Resilienz)



**Dirk Boudier**

TRAINER FÜR EMOTIONALE INTELLIGENZ UND PERSPEKTIVWECHSEL

# 7

# SPRICH (DICH) FREI- UND WERDE GEHÖRT!

**Sprich (Dich) frei und werde gehört! Sprechtraining und sicheres Auftreten; Persönliches Coaching.**

Kennst Du das auch: In der Schule, im Praktikum, in der Freizeit gibt es immer wieder Situationen, wo es so wichtig wäre, gerade jetzt richtig gut zu sprechen ... , aber entweder die Stimme stockt oder man plappert drauflos – in jedem Fall kommt es nicht so richtig beim Gegenüber an.

Täglich befinden wir uns in vielen verschiedenen Sprechsituationen. Wer gehört und verstanden wird, wirkt als Persönlichkeit überzeugend.

In diesem Workshop trainieren wir das freie Sprechen vor anderen. Wir probieren unsere optimale Stimmlage aus, trainieren die richtige Atemkontrolle, auch um Aufregung vor Präsentationen in den Griff zu

bekommen, und üben freies Reden und Moderieren vor Publikum auf der Grundlage kurzer Notizen.

Auch die Körpersprache und Körperhaltung sowie die Frage „Wie wirke ich auf andere?“ werden thematisiert. Zusätzlich werden auch Beispiele für gängige Kommunikationssituationen durchgespielt. Damit erlernt man Sicherheit für Auftritte und Präsentationen vor Zuhörern, für Bewerbungen und Gesprächssituationen des täglichen Lebens.



**Dienstag,  
19.03.2024**



**Ministerium für  
Bildung und Kultur**



**Ute Heupel-Löw**

OBERSTUDIENRÄTIN STADTGARTEN GYMNASIUM SAARLOUIS

## 8

# PRÜFUNGSANGST WAR GESTERN

**Kennt ihr das? Vor Prüfungen oder bei Präsentationen vor einer Gruppe seid ihr sehr ängstlich oder extrem aufgeregt? Diese starken und hinderlichen Gefühle können dazu führen, dass ihr in solchen Situationen eure beste Leistung gar nicht abrufen könnt und/oder komplett blockiert seid.**

In unserem Workshop lernt ihr zunächst einmal die Ursachen für Prüfungsangst oder Stress in derartigen Situationen kennen und verstehen. Im zweiten Schritt erfahrt ihr, wie ihr anders damit umgehen könnt. Ihr lernt eine Technik zum „Entschärfen“ von Angst und Stress kennen. Diese Technik könnt ihr dann jederzeit selbst anwenden.

Zusätzlich werdet ihr noch ein „empowering“ für euren Selbstwert mit auf den Weg bekommen, damit ihr in Zukunft selbstbewusster und selbstbestimmter schwierige Situationen meistern könnt.

Ziel des Workshops ist einerseits eine sofortige Hilfe zur Selbsthilfe für euch und natürlich für die Zukunft viele positive Erfahrungen mit Prüfungssituationen. Euch erwartet eine abwechslungsreiche Mischung aus Informationsinput, Reflexion eigener Erfahrungen und praktischen Übungen, die euch überraschen werden.



**Freitag,  
22.03.2024**



**Arbeitskammer  
des Saarlandes**

**Mechthild Bresser-Kleinbauer**  
M.A. ERZIEHUNGS- & INFORMATIONSWISSENSCHAFTEN, SOZIALPSYCHOLOGIE



## 9

# ACHTUNG, JETZT REDE ICH

**Wer gut reden kann, hat mehr Erfolg – egal ob in Schule, Beruf oder auch im Privatleben. Gute Argumente und fachkundiges Wissen reichen aber oft nicht aus, um seine Zuhörer\*innen begeistern und überzeugen zu können.**

Neben dem Inhalt des Gesagten sind auch Stimme, Artikulation und Körpersprache entscheidend für den Erfolg eines Vortrags. Daher ist die Fähigkeit, professionell zu reden, eine wichtige Schlüsselqualifikation in Schule und Berufsleben.

In diesem Rhetorikkurs trainieren die Schülerinnen und Schüler, wie man frei spricht, Argumente austauscht, Reden hält und letztlich durch seinen Gesamtauftritt beeindruckt. Neben der deutschen Standardaussprache werden sie mit Kommunikationsstrategien vertraut gemacht

und lernen Hilfsmittel wie Stichwortzettel zu nutzen. Tipps zum Thema Souveränität und Körpersprache helfen, den Vortrag zu verbessern und Ängste ab- bzw. Selbstvertrauen aufzubauen.

Praxisorientierte Übungen, Einzeltraining, Partner- und Gruppenarbeit sowie gezieltes Feedback werden dazu beitragen, die Redefähigkeit und Wirkung jedes Einzelnen zu optimieren.



**Montag,  
08.04.2024**



**Ministerium für  
Bildung und Kultur**



**Sandra Becker**

LEHRERIN UND (RADIO-) JOURNALISTIN

**Wer bin ich und was will ich vom Leben? Wo liegen meine Stärken und Schwächen? In diesem Workshop werdet ihr euch der eigenen Persönlichkeit und Lebensziele bewusst und entdeckt bestimmt ganz neue Seiten an euch.**

In einer Reihe von Übungen gehen wir zuerst auf eure eigenen Stärken und Schwächen ein und setzen uns mit euren Interessen und Charaktereigenschaften auseinander.

Danach stehen eure individuellen Lebensziele auf dem Programm, wobei ihr unter den Themen: Familie/Partnerschaft, Beruf/Berufung, Wohlstand, Engagement für Gesellschaft und Umwelt, Lebenssinn und Werte wählen könnt.

Jeder arbeitet dabei einen „Lebensentwurf“ für sich selbst aus, der zunehmend ergänzt und am Ende in einer Selbstpräsentation vor der eigenen Handykamera vorgetragen wird. Mit diesem Training seid ihr bestens auf das nächste Bewerbungsgespräch vorbereitet, wenn es darum geht, euch selbst im Kurzvortrag vorzustellen.

Für den Workshop solltet ihr die Bereitschaft mitbringen, euch kritisch mit der eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen.

Wer möchte, kann die Übungen auch mit Freunden oder in einer kleinen Gruppe durchführen, um Rückmeldungen zur eigenen Einschätzung zu erhalten. Eine Anmeldung zum Workshop zusammen mit guten Bekannten lohnt sich daher.



**Dienstag,  
09.04.2024**



**Ministerium für  
Bildung und Kultur**

**Christian Korne**  
GYMNASIUM AM STADTGARTEN



# 11

# BIOGRAFISCHES THEATER

**Irgendwann ist es so weit: die Bewerbungen für einen Ausbildungsplatz stehen an oder die Wahl eines Studienfachs.**

Aber was? Wohin? und Warum?

Die Entscheidung fällt nicht leicht und die Vorbereitung auf die Zukunft noch viel weniger. Manchmal kann da bereits ein gemeinsames Forschen nach dem WER BIN ICH? und WAS WILL ICH? weiterhelfen.

Durch gezielte Fragen und Übungen aus dem Bereich der biografischen Theaterarbeit bekommen wir Licht ins Dunkel.

Meinungen werden erforscht, Wünsche ausgelotet und formuliert. Schlussendlich arbeiten wir an unserer Überzeugung (-skraft) und wagen uns an zielführende Entscheidungsfindung.

Wir erarbeiten gemeinsam einen Fragenkatalog, der immer wieder auch allein zur Hilfe genommen werden kann, um einen gezielten Blick in die Zukunft zu werfen.



**Donnerstag,  
11.04.2024**



**Institut für  
Lehrerfortbildung**



**Ela Otto**  
THEATERPÄDAGOGIN

## Ich verbessere mein Lernen und Arbeiten Lernen – wie geht das eigentlich?

Ziel dieses Workshops ist es, Techniken und Tricks zu erlernen, mit denen man effektiv, strukturiert und problemorientiert lernt. Natürlich muss dazu auch der Lerntyp ermittelt werden.

Im Mittelpunkt stehen Methoden und Techniken zur Selbstorganisation und Verbesserung der eigenen Arbeitstechniken, verschiedene Arten von Lern-techniken und -methoden, Grundregeln der Aufnahme und Weitergabe von Informationen, Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, optimale Zeitplanung, Steigerung der Merkfähigkeit und praxisnahe Übungen und Spiele.

Alle Strategien können dazu beitragen, den Stress im Schulalltag zu verringern.



Mittwoch,  
17.04.2024



Arbeitskammer  
des Saarlandes



**Dennis Kranz**

DIDAKTIKLEITER GESAMTSCHULE SAARBRÜCKEN-RASTBACHTAL

# 13

# ACHTUNG, JETZT REDE ICH

**Wer gut reden kann, hat mehr Erfolg – egal ob in Schule, Beruf oder auch im Privatleben. Gute Argumente und fachkundiges Wissen reichen aber oft nicht aus, um seine Zuhörer\*innen begeistern und überzeugen zu können.**

Neben dem Inhalt des Gesagten sind auch Stimme, Artikulation und Körpersprache entscheidend für den Erfolg eines Vortrags. Daher ist die Fähigkeit, professionell zu reden, eine wichtige Schlüsselqualifikation in Schule und Berufsleben.

In diesem Rhetorikkurs trainieren die Schülerinnen und Schüler, wie man frei spricht, Argumente austauscht, Reden hält und letztlich durch seinen Gesamtauftritt beeindruckt. Neben der deutschen Standardaussprache werden sie mit Kommunikationsstrategien vertraut gemacht

und lernen Hilfsmittel wie Stichwortzettel zu nutzen. Tipps zum Thema Souveränität und Körpersprache helfen, den Vortrag zu verbessern und Ängste ab- bzw. Selbstvertrauen aufzubauen.

Praxisorientierte Übungen, Einzeltraining, Partner- und Gruppenarbeit sowie gezieltes Feedback werden dazu beitragen, die Redefähigkeit und Wirkung jedes Einzelnen zu optimieren.



**Montag,  
22.04.2024**



**Institut für  
Lehrerfortbildung**



**Sandra Becker**

LEHRERIN UND (RADIO-) JOURNALISTIN

**Jeder Jeck ist anders..**

**Wenn wir verstehen warum Menschen handeln, wie sie handeln, dann kann uns ein besseres Miteinander gelingen. Gerade mit Blick auf die berufliche Zukunft bietet das Verstehen Anderer Sicherheit und Kontrolle.**

Aber auch wenn wir verstehen, warum wir in bestimmten Situationen wie z.B. in Prüfungen mit Angst oder Stress reagieren, haben wir die Möglichkeit entsprechend gegenzusteuern.

Basiswissen zu Emotionen und den neurologischen Grundbedürfnissen ermöglichen es Dir in Schule und Beruf auch in stressigen Situationen lösungsorientiert zu handeln und Menschen zu verstehen (ohne zwangsläufig mit ihrer Meinung einverstanden zu sein.)

Inhalte des Workshops:

- Emotionen verstehen
- Emotionsmanagement (Prüfungs- und Redeangst)
- Motivkompass nach Eilert
- Handlungs- und Wahrnehmungspräferenzen
- Profiling in Schule und Beruf



**Donnerstag,  
25.04.2024**



**Ministerium für  
Bildung und Kultur**



**Dirk Bouduer**

TRAINER FÜR EMOTIONALE INTELLIGENZ UND PERSPEKTIVWECHSEL

**Mache ich nach dem Abi was mit Wirtschaft oder doch lieber was Soziales? Irgendwas mit Medien oder vielleicht doch zuerst ein FSJ? Und überhaupt, rund 330 Ausbildungsberufe und Studiengänge allein in Deutschland, komplizierte Bewerbungs- und Auswahlverfahren und dann auch noch die vielen Fristen ... Wer soll da noch durchblicken?**

Jetzt ist der ideale Zeitpunkt, sich darum zu kümmern und für mehr Durchblick zu sorgen! In diesem „Erste-Hilfe-Kurs“ zur Studien- und Berufsorientierung gehst du wichtige Schritte in Richtung Zukunft. Welche „inneren“ Faktoren spielen bei der Entscheidung für eine Ausbildung oder ein Studium eine Rolle? Welche „äußeren“ Faktoren gilt es zu berücksichtigen? Dazu gehören sowohl eine Analyse deiner Fähig-/Fertigkeiten und Lebensziele als auch

ein Blick auf Strategien der Entscheidungsfindung sowie auf das vielfältige Angebot an Studienfächern, Ausbildungsberufen sowie On- und Offlineberatungsangeboten.

Am Ende des Workshops wirst du deinen Traumberuf vielleicht noch nicht gefunden haben, du wirst ihm aber ein gutes Stück näher gekommen sein!



**Freitag,  
26.04.2024**



**Ministerium für  
Bildung und Kultur**



**Michael Müller**

DIDAKTIKLEITER STEINWALDGYMNASIUM NEUNKIRCHEN

# 16 STAY COOL

## STAY COOL – weg mit der Prüfungsangst.

Dieser Workshop verhilft dir dabei, Ängste und Aufregungen bei Vorträgen oder Prüfungen anzunehmen und so zu bearbeiten, dass diese dich nicht behindern.

Ziel des Workshops ist es, dass du deine Blockaden findest, erkennst und auflöst, indem du konkrete Techniken einübst, die dir dabei helfen, souverän zu bleiben. Diese Techniken sind vielfältig und so ausgewählt, dass auf jeden Fall etwas davon genau für dich passend ist.

Selbst wenn du nicht wirklich Ängste hast, dir jedoch wünschst, richtig entspannt und zuversichtlich vor Vorträgen und Prüfungen zu bleiben und dich wohlfühlen, dann helfen diese einfachen Techniken.

Du wirst verstehen, dass selbst Methoden wie die Änderung deiner Gedanken Auswirkungen auf dein Verhalten haben und du wirst überrascht sein, wie leicht das geht.



Montag,  
29.04.2024



Institut für  
Lehrerfortbildung

**Marion Bredebusch**

DIPLOM-PÄDAGOGIN, TRAINERIN, SPEAKERIN UND COACH



Du möchtest mehr darüber erfahren, wo deine persönlichen Stärken liegen? Du möchtest etwas über Persönlichkeitsentwicklung lernen und deine Selbst- und Sozialkompetenzen verbessern?

Dann ist dieser Workshop genau das Richtige.

Hier wird dir durch theoretischen Input, Einzel- und Gruppenarbeiten sowie praktische Übungen gezeigt, welche Fähigkeiten sich genau hinter den Worten Selbst- und Sozialkompetenz verbergen und wie du deine Kompetenzen für deine berufliche Zukunft ausbauen kannst.

- Was bedeutet Selbstkompetenz?
- Ressourcen & Soft Skills
- Reflexion der eigenen Persönlichkeit (Identifikation der eigenen Stärken und Schwächen)
- Persönlichkeitsentwicklung
- Was bedeutet Sozialkompetenz?
- Eigene Fähigkeiten erkennen und ausbauen
- Bedeutung von Sozialkompetenz im Berufsleben



Montag,  
06.05.2024



Arbeitskammer  
des Saarlandes



**Sarina Brand**  
GESUNDHEITSMANAGERIN

# 18

# TRAINING FÜR MEHR SELBSTSICHERHEIT & -WERT

**Wir kennen das alle, irgendetwas ging schief oder hat nicht so gut funktioniert wie wir gehofft haben. Oder wir haben das Gefühl, andere mögen uns nicht. Oder wir finden uns gerade selbst gar nicht so toll.**

Das Alles ist normal, kann uns aber das Leben ganz schön schwer machen. Manchmal kann man sich auch ganz gut in dieses Gefühl hineinsteigern. Dann fehlt die Kraft sich zu etwas zu motivieren, zu lernen oder sich mit anderen zu treffen. Wenn ihr davon „die Nase voll habt“, euch mal wieder deutlich besser oder sogar richtig gut fühlen wollt, dann ist dieser Workshop das Richtige für euch. Neben kurzen inhaltlichen Inputs hat der Workshop einen großen Anteil an Übungen, in denen ihr selbst aktiv werdet.

Ihr werdet neue und ungewöhnliche, aber hochwirksame Herangehensweisen an das Thema erleben können.

- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Neubewertung negativer Erfahrungen in der Vergangenheit (Entlastung)
- Neuausrichtung für die Zukunft



**Dienstag,  
07.05.2024**



**Institut für  
Lehrerfortbildung**

**Mechthild Bresser-Kleinbauer**  
M.A. ERZIEHUNGS- & INFORMATIONSWISSENSCHAFTEN, SOZIALPSYCHOLOGIE



Ein Bewerbungsgespräch ist immer eine Momentaufnahme. Der Bewerber will das Beste zeigen, befindet sich aber in einer Stresssituation.

Dabei helfen schon kleine Tricks, um sicher, ehrlich und aufgeschlossen zu wirken.

Mithilfe der Körpersprachreflexion, gezielter Sensibilisierungsübungen bezüglich der emotionalen Ausdrucksfähigkeit und (körperlichem) Haltungstraining können sich Bewerber entspannen und von sich überzeugen lernen.

Genau daran wollen wir in diesem Workshop gemeinsam arbeiten, damit eure zukünftigen Bewerbungsgespräche nicht nur erfolgreich werden, sondern auch noch Spaß machen.



Donnerstag,  
14.05.2024



Institut für  
Lehrerfortbildung



**Schule hier, Hobby da, nachmittags Freunde treffen und eigentlich muss ich noch für die Prüfung lernen?! Gar nicht so einfach, unzählige Termine unter einen Hut zu bekommen.**

In deinem Schulalltag und auch in deinem späteren (Arbeits-) Leben ist es wichtig, dass du gut organisiert bist. Wir machen aus dir ein echtes Organisationstalent, indem wir dir alles rund um das Thema Selbst- und Zeitmanagement beibringen! Also nichts Anderes als nach Wichtigkeit und Dringlichkeit zu differenzieren.

In diesem Workshop lernst Du verschiedene Methoden kennen, mit denen genau das möglich wird. Schnell wirst Du feststellen, wie Du Deine Prioritäten effektiv organisierst und so Deine Ziele erreichen kannst.

- Ressource Zeit und deren Bedeutung
- Selbst- und Zeitmanagement
- Zeitdiebe und Zeitfallen
- Ansatzpunkte für ein erfolgreiches Zeitmanagement
- Effektives Lernen- So geht's!
- Motivation & Zielsetzung



**Donnerstag,  
16.05.2024**



**Arbeitskammer  
des Saarlandes**



**Sarina Brand**  
GESUNDHEITSMANAGERIN

**Dauermüde? Ringe unter den Augen? Motivation im Keller? Viel Lernstoff? Viele Hausaufgaben? Lange Schultage bis in den Nachmittag? Ohne Energydrinks und Kaffee läuft nichts bei dir? Für Sport ist keine Zeit? Und deine Freunde hast du ewig nicht getroffen, außer bei Social Media?**

Wenn es dir so geht und du gerne erfahren möchtest, an welchen Stellschrauben deines Alltags du mit wenig Aufwand drehen kannst, damit du dich (wieder) fit fühlen wirst, dann ist dieser praxisorientierte Workshop genau der richtige für dich.

Gemeinsam packen wir es an und analysieren deine Gewohnheiten, denen es bald an den Kragen gehen soll. Wie kannst du dein Schlafverhalten verbessern?

Wie kannst du – ganz nebenher und sogar ohne Sport – mehr Bewegung in deinen Alltag bringen? Wie funktioniert Mealprep? Wie kannst du dich kostengünstig und dennoch lecker und gesund ernähren? Wie findest du mehr Zeit für dich und/oder deine Freunde? Was kannst du tun, wenn du einen „Durchhänger“ hast?

Diese und viele andere Fragen werden wir in Informations- und Reflexionsphasen, Diskussionen, Gruppenarbeiten und praktischen Übungen beantworten. Der Schwerpunkt wird dabei auf dem Thema „Ernährung“ liegen.



**Dienstag,  
04.06.2024**



**Institut für  
Lehrerfortbildung**



**Ina Schulz**

STUDIENRÄTIN GANZTAGSSCHULE NEUNKIRCHEN

In einer Welt ständiger Veränderungen und hoher Komplexität ist die Fähigkeit, die richtigen Weichen zu stellen, Entscheidungen zu treffen, Herausforderungen erfolgreich zu meistern und Prioritäten setzen zu können, eine wichtige Schlüsselkompetenz.

Die Fähigkeit, sich gut steuern zu können, sich zu motivieren und auch Krisenzeiten erfolgreich zu meistern, ermöglicht es, wichtige berufliche und persönliche Ziele erreichen zu können.

Somit kann diese Kompetenz als wichtiger Erfolgsfaktor gewertet werden.

Im Rahmen des Seminars werdet ihr mit dem Konzept des Selbstmanagements vertraut gemacht. Ihr erfahrt, wie ihr es schafft, eure eigene Steuerfrau und euer eigener Steuermann zu werden und das Leben mit seinen Herausforderungen zu meistern. Dies befähigt euch, eigenständig und selbstverantwortlich eure beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen.

In dem Seminar erwartet euch ein abwechslungsreicher Mix von Theorie und Praxis. Zum Einsatz kommen Checklisten, Fragebögen und Übungen.

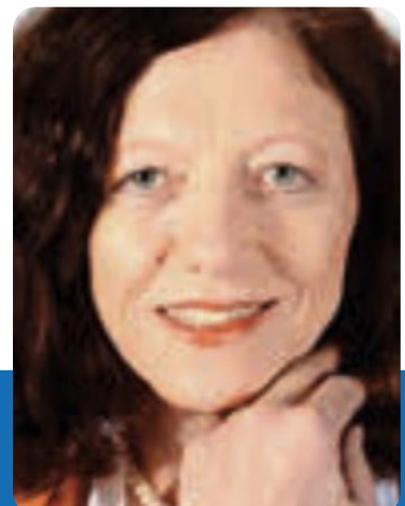


Donnerstag,  
07.06.2024



Ministerium für  
Bildung und Kultur

**Doris Ewen-Stresser**  
DIPLOM-PSYCHOLOGIN



**Wie mein Social-Media-Auftritt meiner Bewerbung nicht im Weg steht und mein Wissen über Rechte und Datenschutz mich weiterbringt.**

Dieser Workshop vermittelt Euch Chancen und Risiken bei Eurem Image im Netz – sowohl beruflich als auch privat. Ihr nutzt WhatsApp, Instagram, TikTok & Co? Dann seid Ihr bei diesem Workshop genau richtig.

Erfahrt alles darüber, wie Ihr Eure Profile für ein positives Image nutzen könnt und was Ihr alles beachten müsst, damit es Euch nicht im Weg steht. Auch im späteren Berufsleben und natürlich auch in Eurem Privatleben ist Euer „öffentliches“ Image wichtig. Und für einen sicheren und verantwortungsbewussten Auftritt im Netz gehört auch das Wissen um Rechte und Datenschutz im Netz.

Und was haben eigentlich Persönlichkeits- und Urheberrechte mit Instagram & Co zu tun? Sie spielen sogar eine große Rolle und es braucht Aufmerksamkeit, diese nicht zu verletzen. Daneben gehen wir den Datensammlern auf die Spur und Ihr erfahrt, warum Eure Daten gesammelt werden, wer das darf und – Ihr werdet überrascht sein – wo das überall passiert.

Mit den Infos aus diesem Workshop schafft Ihr es ganz leicht, Social-Media so zu nutzen, dass es nicht schadet, sondern hilft!

### **Hinweis:**

Wenn vorhanden, können gerne Laptops oder Tablets mitgebracht werden.



**Montag,  
10.06.2024**



**Institut für  
Lehrerfortbildung**

**Nicole Lammerz**  
JUGENDSERVER SAAR



**Nie zuvor hatten Jugendliche in Deutschland so viele Möglichkeiten, ihren eigenen Lebensweg selbst zu bestimmen. Die Freiheit der Entscheidung kann schnell zur Last werden: Ja – Nein – Jein! Was denn nun? Wie wählt man das „Richtige“ aus?**

Dieser Workshop hilft dabei, Unsicherheiten bei wichtigen Entscheidungen abzubauen und mehr Selbstbewusstsein z.B. bei der Berufswahl zu erlangen.

Durch Selbstversuche wird der Prozess der eigenen Entscheidung erhellt und aktiv wahrgenommen.

In Übungen probieren wir verschiedene Strategien zur Entscheidung aus. Vorträge aus dem Bereich der Psychologie zeigen, nach welchen Grundlagen wir unsere Entscheidungen treffen und warum uns eine zu große Vielfalt an

Wahlmöglichkeiten Probleme bereitet.

Der Workshop richtet sich an interessierte Schülerinnen und Schüler, die Unsicherheiten abbauen und stattdessen ihr eigenes Ding machen wollen!



**Dienstag,  
11.06.2024**



**Institut für  
Lehrerfortbildung**

**Christian Korne**  
GYMNASIUM AM STADTGARTEN



**Geld ist der Dreh- und Angelpunkt in unserer heutigen Gesellschaft. Es ist nicht möglich, sich seinem Einfluss zu entziehen. Daher gilt der Spruch „Früh übt sich, wer ein Meister werden will“, besonders für den Umgang mit Finanzen.**

Wohin das Auge reicht, locken Angebote, Schnäppchen und Preisnachlässe gerade für euch junge Menschen. Daher ist es wichtig, dass ihr möglichst früh den eigenverantwortlichen Umgang mit Geld erlernt.

Je früher ihr den verantwortungsvollen Umgang mit Geld lernt, umso besser seid ihr für einen Start in die Eigenständigkeit gewappnet. Aber welche Regeln sind zu beachten und welche Möglichkeiten bietet mir dabei die Finanzwelt? Der Workshop soll dazu dienen, euch einen Einblick in die verschiedenen Bankgeschäfte zu gewähren.

Dazu zählen der Konto- und Zahlungsverkehr, innerhalb dessen wir uns mit dem Girokonto, dem Konto für Jugendliche, dem Zahlungsverkehr in der SEPA-Welt, dem Online-Banking sowie der Bankkarten beschäftigen werden. Ausgehend von eurem eigenen Konsum- und Sparverhalten lernt ihr die Bedeutung des Sparens für eure zukünftige Lebensplanung kennen. Ihr werdet dahingehend sensibilisiert, mit dem euch zur Verfügung stehenden Geld vorausschauend und überlegt umzugehen. Dabei lernt ihr die unterschiedlichen Anlageformen kennen. Auch die Kreditaufnahme und mögliche Gefahren der Verschuldung werden in dem Workshop thematisiert.



**Montag,  
17.06.2024**



**Arbeitskammer  
des Saarlandes**



**Stefan Bubel**

DIPLOM-HANDELSLEHRER BBZ SULZBACH

**Zimmer mit Aussicht: Zukunft kreativ und optimistisch denken.**

**Zurzeit kann man schon mal den Zukunftsoptimismus verlieren. Es gibt unbestritten viele Herausforderungen. Corona, Klimawandel, Kriege, etc.**

Man kann wie das „Kaninchen vor der Schlange“ in eine Schockstarre verfallen und sich dem Gefühl hingeben: „ich kann da ja sowieso nichts machen“. Das wird aber sicherlich nicht dazu führen, dass ihr euch besser fühlt oder aktiv werdet.

Diesen Workshop wird jede/r mit einem Kraft spendenden „Motto“ verlassen, das es euch erlaubt, auch in schwierigen Situationen euren Mut und eure Energie nicht zu verlieren und positiv in die Zukunft schauen zu können.

Ihr werdet eine kreative

Technik kennenlernen (Zürcher Ressourcen Modell – ZRM), die auch euer Unbewusstes mit einbezieht und euch Kraft für die Zukunft geben kann.



**Montag,  
18.06.2024**



**Institut für  
Lehrerfortbildung**

**Mechthild Bresser-Kleinbauer**  
M.A. ERZIEHUNGS- & INFORMATIONSWISSENSCHAFTEN, SOZIALPSYCHOLOGIE



**Ist die Kreativität einfach Deins und sollte sie zu Deinem späteren Beruf gehören?**

**Oder möchtest Du Deine Kreativität, die ja in jedem Menschen steckt, entdecken?**

Die Basis: Ein bewertungsfreier Raum und eine Fülle an Materialien, aus denen Du schöpfen kannst. Was Dich erwartet: Die Chance, das zu zeichnen und zu malen, was einfach entstehen möchte. Es dürfen Deine Bilder werden, die zeigen, wo Du gerade stehst, wohin Dich Dein Weg führen kann und/oder wie Du Dich fühlst.

Dieser Workshop kann Dir Antworten geben, die bereits in Dir stecken. Sichtbar, durch die Hände und nicht nur im Kopf, entstehen Deine eigenen Linien und Farben – und möglicherweise Zukunftsideen.

Gemeinsam schauen wir achtsam sowie ohne zu bewerten auf die Bilder und erleben die Einzigartigkeit der Werke. Vielleicht gibt es auch einen wichtigen Impuls in einem anderen Bild, den Du für Dich mit auf Deinen Weg nimmst.

Meine Freude ist, die Menschen auf ihrem ganz eigenen Weg zu begleiten und Kunst zu schaffen oder zu ermöglichen, die Freude, Kraft, Ausdruck sowie Staunen schenkt.

Jeder Mensch ist eine Welt für sich, findest Du nicht auch?



**Dienstag,  
25.06.2024**



**Institut für  
Lehrerfortbildung**



**Dr. rer. med. Manuela Osterburg**

DIEMITKUNSTLERIN, STUDIEN: FREIE KUNST,  
VISUELLE KOMMUNIKATION (GRAFIK), KULTURMANAGEMENT

**Wer wünscht sich das nicht? Nach der Schule einen guten Job, ein eigenes Haus, regelmäßig Urlaub in schönen Ländern, vielleicht ein Auto oder zwei, keine Sorgen um Geld oder die Gesundheit.**

**Sehr nachhaltig sind viele dieser Träume oft leider nicht. Aber was ist Nachhaltigkeit überhaupt? Schränkt mich das nicht total ein? Wie viel Nachhaltigkeit brauchen wir überhaupt? Stimmt das wirklich alles, was man dazu in den Medien so hört?**

In diesem Workshop wollen wir uns diesen und weiteren und vor allem euren Fragen zu dem Thema stellen und gemeinsam Antworten dazu finden. Wir wollen uns die Folgen unserer Konsum- und Produktionsweise für Menschen und Natur, hier und weltweit, bewusstmachen.

Wir reflektieren eigene Konsumbedürfnisse und ihre globalen Auswirkungen und fragen uns: Auf wessen Kosten geht unsere Lebensweise? Und was macht uns eigentlich glücklich?

Thematisch können wir dabei verschiedene Schwerpunkte setzen: Konsum, Textilien, Ernährung, Energie, Mobilität, Klima (nach Vereinbarung auch ein anderes Schwerpunktthema eurer Wahl).

Am Ende dieses Workshops wollen wir den Herausforderungen etwas positiver gegenüberstehen und interessante Impulse aus unseren Diskussionen erhalten haben, die uns auf unserem weiteren Weg begleiten und inspirieren können.



**Donnerstag,  
27.06.2024**



**Ministerium für  
Bildung und Kultur**



**Wer bist du und wie wirkst du?  
Was macht dich aus und wohin  
willst du?**

**Wie willst du deine Zukunft  
gestalten mit deinen Stärken und  
Talenten?**

In diesem praktischen Workshop geht es um dich, wie du mehr Selbstbewusstsein entwickeln kannst und dies auch mit dem dadurch wachsenden Selbstvertrauen nach außen zeigen kannst.

Denn wenn du dich gut kennst, kannst du dich auch gut zeigen. Dabei arbeiten wir vor allem an deinen Talenten und deinen Stärken, an deiner Selbstwahrnehmung und der Fremdwahrnehmung.

Du wirst dich trauen, dich positiv darzustellen und kannst dies auch bei Bewerbungen gut nutzen.



**Freitag,  
28.06.2024**



**Ministerium für  
Bildung und Kultur**

**Marion Bredebusch**

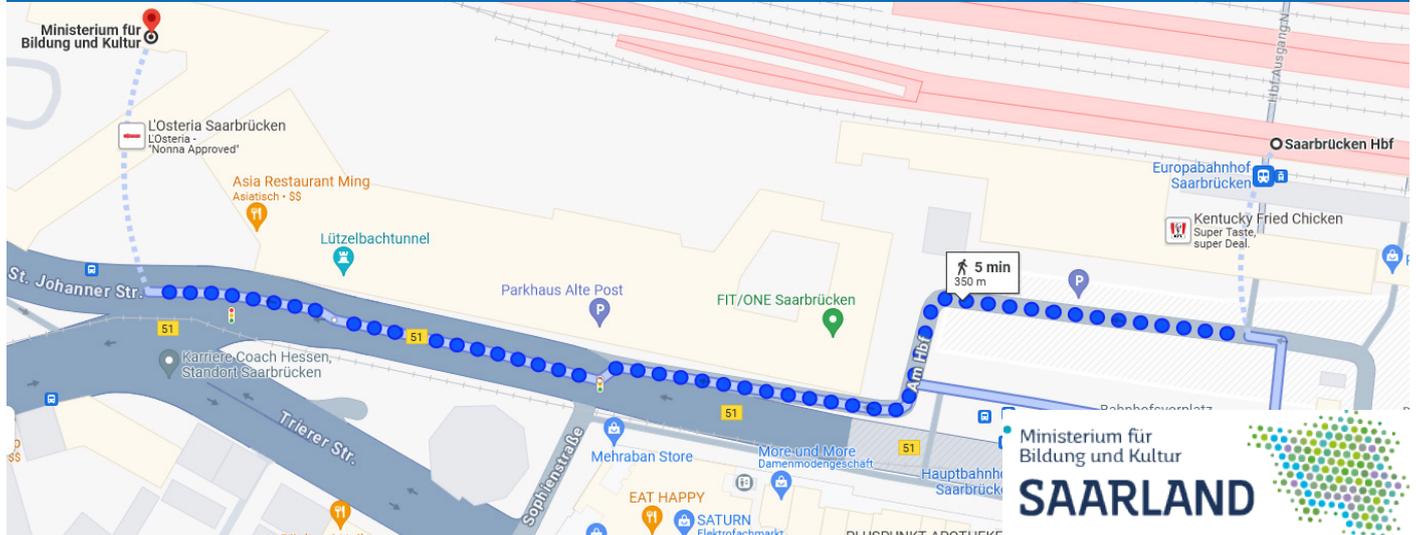
DIPLOM-PÄDAGOGIN, TRAINERIN, SPEAKERIN UND COACH



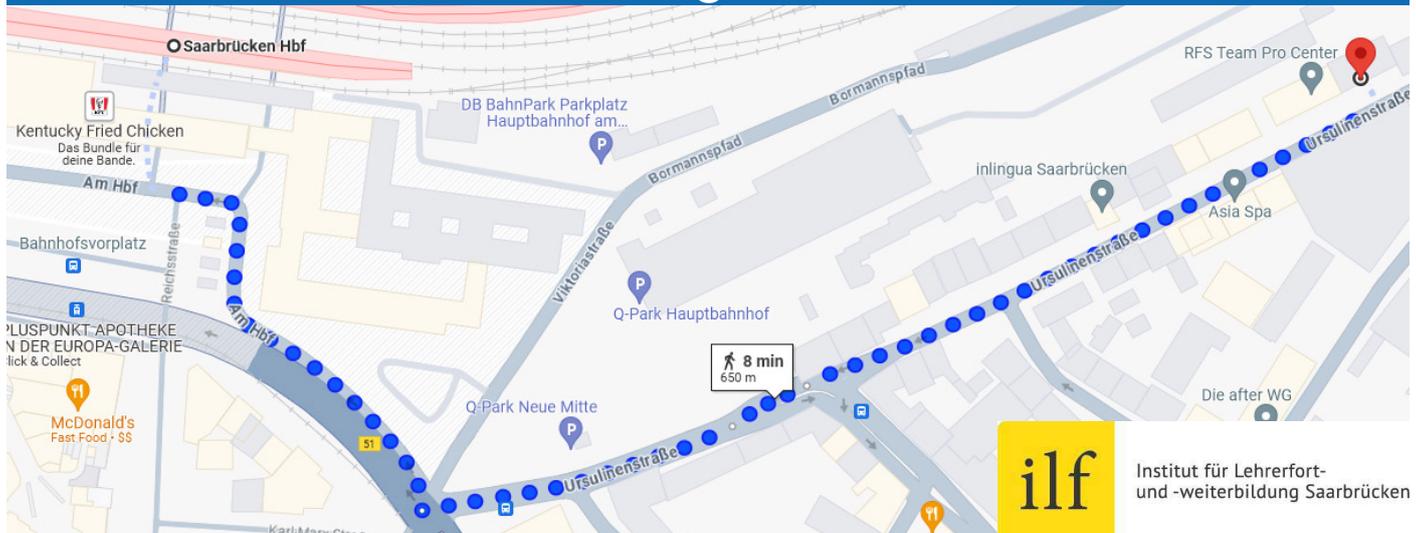
# WEGBESCHREIBUNGEN

Alle Workshops finden in Saarbrücken, in fußläufiger Entfernung zum Hauptbahnhof, statt.

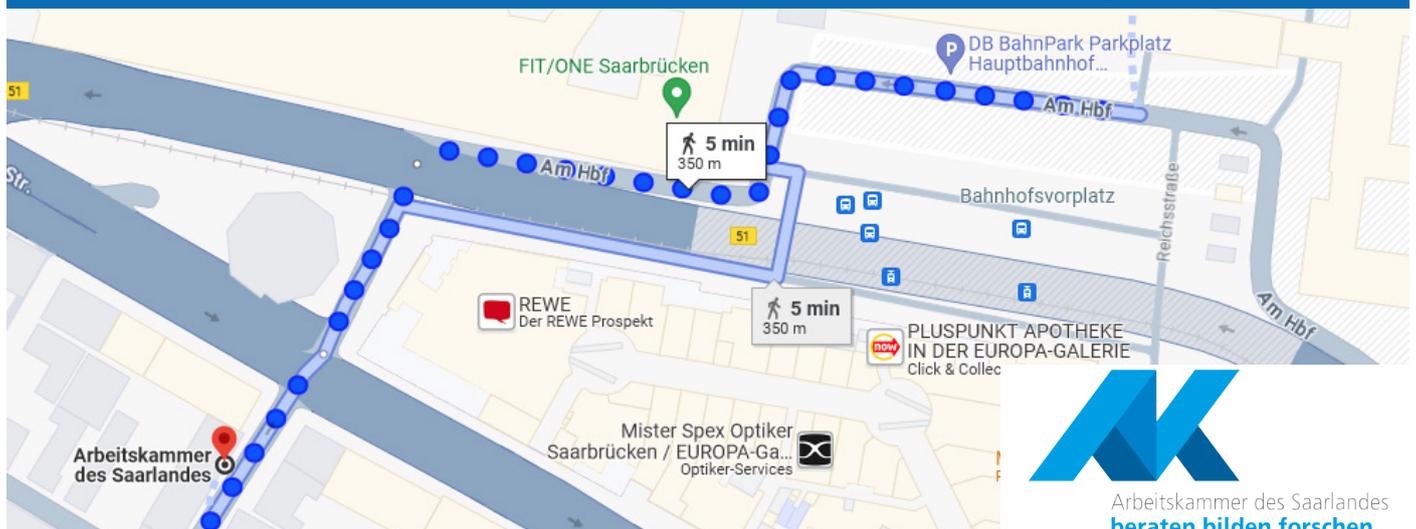
## Ministerium für Bildung und Kultur | Trierer Straße 33 | 66111 Saarbrücken



## Institut für Lehrerfortbildung | Ursulinenstraße 67 | 66111 Saarbrücken



## Arbeitskammer des Saarlandes | Fritz-Dobisch-Straße 6 | 66111 Saarbrücken



Arbeitskammer des Saarlandes  
beraten.bilden.forschen.

# KONTAKT

## Projektverantwortliche in den Schulen

Schüler/innen, Lehrer/innen und Eltern wenden sich bei allen Fragen zu „Stark ins Leben“ bitte an den/die jeweilige/n Programmverantwortliche/n in ihrer Schule. Jede der 14 teilnehmenden Schulen hat einen Programmverantwortlichen benannt, der als Ansprechpartner für Fragen zur Verfügung steht. Die Kontaktdaten können bei der jeweiligen Schulleitung erfragt werden.

### Projektkoordination

#### Ursula Schätzle

Fachreferentin Stark ins Leben

+49 (0) 681 / 21 079 307

u.schaetzle@bildungscampus.saarland.de

**Bildungscampus: Abteilung Fort- und Weiterbildung**

Poststraße 6 | 66115 Saarbrücken



### Stiftungsvorstände

#### Andreas Manthe

andreas.manthe@sparda-sw.de

**Sparda Südwest Stiftung**

Robert-Koch-Straße 45 | 55129 Mainz

#### Heiko Kuhna

heiko.kuhna@sparda-sw.de

**Sparda Südwest Stiftung**

Robert-Koch-Straße 45 | 55129 Mainz



### Projektbegleitung

#### Jessica Wiedemann

jessica.wiedemann@sparda-sw.de

**Sparda Südwest Stiftung**

Robert-Koch-Straße 45 | 55129 Mainz

„Stark ins Leben“ ist ein gemeinsames Projekt der Sparda Südwest Stiftung (ehemalig Stiftung Kunst, Kultur und Soziales der Sparda-Bank Südwest) und der Abteilung für Fort- und Weiterbildung des Bildungscampus Saar.

# STARK INS LEBEN



• Bildungscampus  
**SAARLAND**



In Kooperation mit:



Arbeitskammer des Saarlandes  
**beraten.bilden.forschen.**

• Ministerium für  
Bildung und Kultur  
**SAARLAND**



Institut für Lehrerfort-  
und -weiterbildung Saarbrücken