

„Ich ROCK das!“

MODUL-ANGEBOTE

1. Talenteworkshop

(Erarbeitung von Talenten & Stärken für die berufliche und private Lebensausrichtung.)

2. Selbstvertrauen stärken

(Eigenverantwortung übernehmen und eine negative Eigenkommunikation in einen positiven Eigendialog umformen.)

3. Ich & Mein Umfeld

(Wie sieht mein Umfeld aus? Fördert mich mein Umfeld oder zieht es mich runter?)

4. Erstellen eines persönlichen Leitbildes

(Selbst- oder Fremdwert? Wer und was bin ich? Wonach richte ich mein Handeln und Denken aus?)

5. Ängste als Herausforderungen

(Erkenne deine Ängste und entdecke durch das Verlassen deiner Komfortzone neue Möglichkeiten in deiner Mutzone.)

6. Zieleworkshop

(Wichtige Lebensfragen erkennen. Ausarbeiten von Zielen und deren Priorisierung. Etablieren neuer Gewohnheiten.)

7. Entscheidungsfindung

(Verstehe dich und dein Verhalten besser und treffe Entscheidung mit System.)

8. Framing / Re-Framing

(Informationen werden oft durch einen vorgegebenen Deutungsrahmen wahrgenommen. Durch Re-Framing ergibt sich die Möglichkeit einer neuen Betrachtungsweise.)

9. Win-win-Denken

(Was ist eine Win-win-Strategie? Welche Vorteile hat es für mich und mein Umfeld.)

10. Das 4 Ohrenmodell

(Man kann nicht nicht kommunizieren. Wie Missverständnisse in der Kommunikation entstehen und wie wir es besser machen können.)

Die Veranstaltungen sind jeweils als Mitmachaktionen konzipiert und können im Vorfeld mit der verantwortlichen Lehrperson bzw. der Schulsozialarbeit durchgesprochen und abgestimmt werden. Die Bausteininhalte bzw. die Module werden durch eine begleitende Power Point Präsentation dargestellt. Darüber hinaus leben meine Veranstaltungen durch praktische Mitmachaktionen mit „Ahaeffekt“. Zur Vertiefung der Themenschwerpunkte kommen entsprechende Arbeitsblätter mit Reflexionsaufgaben und Übungen zum Einsatz. Die Unterrichtseinheiten können in Einzel- oder auch als Parallelveranstaltung durchgeführt werden.

Je nach zur Verfügung stehenden Zeitfenster und Bedarfen der Schule stelle ich mein Programm von 90 Minuten Einheiten bis hin zu 270 Minuten Einheiten zusammen.

HINWEIS: Ich ergänze und verfeinere das Programm stetig, daher können sich Inhalte und der Modulaufbau verändern.

U.D.B.

Olaf Böhmman
Dinglingsweg 5
49565 Bramsche

Mobil: 0160 90704006
kontakt@ich-rock-das.de
www.ich-rock-das.de

