

Lehrlingstraining „Die starke Marke ICH“ (16 EH)

Zentrale Fragestellung:

Wer bin ich, was kann ich gut und was möchte ich noch erreichen?

Ziele:

- Förderung von Reflexionsfähigkeit der Jugendlichen gegenüber sich selbst
- Eigene Denk- und Handlungsmuster erkennen, hinterfragen und gezielt verändern
- Grundzüge der aktiven Selbststeuerung
- Umgang mit Hindernissen und schwierigen Situationen

Methoden:

- ABC Liste, Kawa, Kaga, Memoflip,... (nach Vera F. Birkenbihl)
- Einzelübungen
- Gruppenübungen
- Reflexion

Ablauf und Inhalt:

Was habe ich und ein Eisberg gemeinsam?

Woher kommen meine Werte und Glaubenssätze?

Inwieweit kann ich meine Entwicklung selbst mitgestalten?

Welche Handlungsmöglichkeiten habe ich, wenn es einmal schwierig wird?

Welchen Einfluss haben meine Emotionen auf den Rest meines Lebens?

