

Stark und Miteinander

Selbstbewusstsein, Gefühlsregulation u. Teamgeist in der Schule stärken

In einer Welt, die immer komplexer und herausfordernder wird, sind soziale Kompetenzen, emotionale Balance und ein starkes Gemeinschaftsgefühl entscheidend für den Erfolg und das Wohlbefinden von Schülerinnen. Schulen stehen vor der Aufgabe, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern auch die persönliche Entwicklung und das soziale Miteinander zu fördern. Diese Workshopreihe bietet einen strukturierten und nachhaltigen Ansatz, um Selbstbewusstsein, Gefühlsregulation und Teamgeist in den Schulalltag zu integrieren.

Warum? Kinder und Jugendliche brauchen Unterstützung, um ihre individuellen Stärken zu erkennen, emotionale Herausforderungen zu bewältigen und konstruktiv mit anderen zusammenzuarbeiten. Soziale Kompetenzen und Teamfähigkeit bilden die Basis für ein positives Schulklima und bereiten die Schülerinnen auf eine erfolgreiche Zukunft vor.

Wozu? Ziel ist es, ein harmonisches Schulumfeld zu schaffen, in dem die Schülerinnen ihre Potenziale voll entfalten können. Durch die Kombination aus Schüler-, Eltern- und Lehrerworkshops wird ein umfassender Ansatz verfolgt, der alle Beteiligten einbezieht und eine nachhaltige Verankerung der Inhalte sicherstellt.

Was? Die Workshops behandeln Themen wie Selbstbewusstsein, Gefühlsregulation, Teamarbeit, Konfliktlösung und die Stärkung des Gruppenzusammenhalts. Spielerische Übungen, praxisnahe Methoden und regelmäßige Reflexion ermöglichen eine direkte Anwendung im Schulalltag.

Wie? Das Programm startet mit Intensiv-Workshops für die Schüler*innen, gefolgt von regelmäßigen Vertiefungstreffen, die das Gelernte festigen. Eltern- und Lehrerworkshops ergänzen das Konzept, indem sie die Erwachsenen in ihrer Rolle als Unterstützer und Multiplikatoren schulen. Langfristig wird angestrebt, das Konzept eigenständig in den Schulalltag zu integrieren.

Zeitraum: Die Workshopreihe ist auf eine Dauer von 12 bis 24 Monaten ausgelegt, beginnend mit Intensiv-Workshops für die Schüler*innen und gefolgt von Vertiefungstreffen alle zwei bis drei Monate. Eltern- und Lehrerworkshops finden im gleichen Zeitraum statt.

Kurzfristige Ziele

- Stärkung des Selbstbewusstseins und der sozialen Kompetenzen der Schülerinnen.
- Verbesserung der Fähigkeit zur Gefühlsregulation.
- Förderung des Gruppenzusammenhalts und eines respektvollen Umgangs miteinander.
- Identifikation von individuellen Stärken und Potenzialen.

Langfristige Ziele

- Nachhaltige Integration der Workshopinhalte in den Schulalltag durch die kontinuierliche Weiterbildung der Lehrkräfte.
- Aufbau eines sozialen Schulklimas, in dem Teamgeist und gegenseitige Unterstützung selbstverständlich sind.
- Fähigkeit der Lehrkräfte und Eltern, die Konzepte eigenständig und nachhaltig umzusetzen.

Ablaufplan

1. Sozialkompetenz- und Teamworkshops für Schülerinnen

Zielgruppe: Schülerinnen jeden Alters und jeder Schulform.

Inhalte:

- **Tag 1-2:** Grundlagenworkshops (jeweils 4 Stunden)
 - Kennenlernen und Vertrauensaufbau.
 - Stärken entdecken: Was kann ich gut? Was macht mich aus?
 - Einführung in Gefühlsregulation: Über Gefühle sprechen, sie verstehen und steuern lernen.
 - Spiele und Übungen zur Förderung des Teamgeists.
- **Vertiefungstreffen:** Alle 2–3 Monate (jeweils 4 Stunden)
 - Reflexion der bisherigen Fortschritte.
 - Praxisübungen zur Festigung von sozialem Verhalten und Gefühlsregulation.
 - Teamübungen zur Stärkung des Gruppenzusammenhalts.
 - Entwicklung gemeinsamer Ziele und Lösungsstrategien für Herausforderungen im Schulalltag.

2. Elternworkshops

Zielgruppe: Eltern der teilnehmenden Schülerinnen.

Inhalte:

- **Workshop 1 (3 Stunden):**
 - Vorstellung der Inhalte aus den Schülerworkshops.
 - Strategien, um das Gelernte im familiären Alltag zu unterstützen.
 - Austausch über Herausforderungen und Best Practices.
- **Workshop 2 (3 Stunden):**
 - Vertiefung: Wie können Eltern die Gefühlsregulation ihrer Kinder fördern?
 - Praktische Übungen zur Kommunikation und Konfliktlösung.
 - Gemeinsames Ziel: Eine stärkende und positive Eltern-Kind-Beziehung.

3. Lehrer*innenworkshop

Zielgruppe: Lehrkräfte der jeweiligen Schulklassen.

Inhalte:

- **Workshop (6 Stunden):**
 - Grundlagen der Sozialkompetenz und Gefühlsregulation bei Schülerinnen.
 - Methodische Ansätze zur Förderung von Teamgeist im Unterricht.
 - Entwicklung von Unterrichtsstrategien, die soziale Kompetenzen stärken.
 - Reflexion: Umgang mit herausfordernden Situationen im Schulalltag.
 - Erarbeitung eines individuellen Konzepts zur Integration der Workshopinhalte in den Schulalltag.

Gesamtkonzept zur nachhaltigen Umsetzung

- **Start:** Die Reihe beginnt mit Intensiv-Workshops für die Schüler*innen, in dem die Grundlagen vermittelt werden.
- **Regelmäßige Vertiefungstreffen:** Alle zwei bis drei Monate werden weitere kurze Workshops für die Schülerinnen durchgeführt, um das Gelernte zu festigen und Fortschritte zu reflektieren.
- **Einbindung von Eltern und Lehrkräften:** Durch die Workshops für Eltern und Lehrkräfte wird die Umsetzung der Inhalte langfristig gefördert und unterstützt.
- **Langfristiges Ziel:** Nach maximal zwei Durchläufen des Programms wird angestrebt, die Konzepte in den Schulalltag zu integrieren, sodass Lehrkräfte und Eltern sie eigenständig weiterführen können.

terminliche Verfügbarkeit & Angebot

[bitte hier anfragen](#)