

Konzeption des Workshops GLÜCK in der Jahrgangstufe 6

Bausteine für Klasse 6:

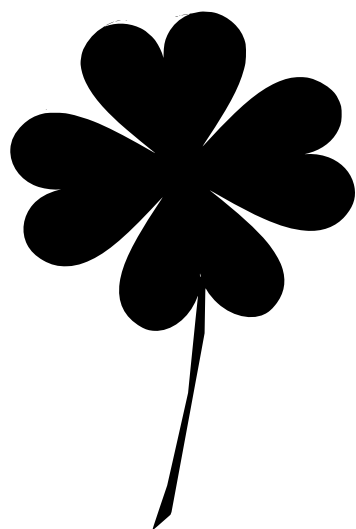
Sitzung	Modul
Modul 1	Wann bist du in deinem Element? (Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung, eigene Stärken erkennen)
Modul 2	Was/ Wer macht dich GLÜCKlich? (Wertschätzung und Achtsamkeit, falsche und echte Freunde)
Modul 3	Was treibt mich an? (Was sind meine inneren Antreiber?)
Modul 4	Was möchtest du gerne loswerden? (Umgang mit Niederlagen, Scheitern, mit vermeintlich schlechten Eigenschaften und Störungen)
Modul 5	Wie bleibe ich GLÜCKlich? (Erhaltung von Lebensfreude und Lernmotivation)



Konzeption des Workshops **GLÜCK** in der Jahrgangstufe 8

Bausteine für Klasse 8:

Sitzung	Modul
1	Das bin ICH: Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung
2	Das sind die ANDEREN: Umgang mit Stellung innerhalb einer Gruppe – Wertschätzung/ Geringschätzung
3	Umgang mit Scheitern & Niederlagen „ständig schlechte Noten – was macht das mit mir?“
4	Umgang mit Prüfungsängsten „Hilfe, die Klassenarbeit kommt...!“
5	Umgang mit Kommunikation & Kommunikationslosigkeit: „Kein Bock mehr auf Sprechen“
6	„Raus aus dem Sumpf“ Erhaltung von Lebensfreude und Lernmotivation



Konzeption des Workshops GLÜCK in der Jahrgangstufe 10

Bausteine für Klasse 10:

Sitzung	Modul
1	Das sind meine Stressoren! Wie sieht mein Lebensalltag gerade aus?
2	Was bleibt nach 5 Jahren Klassengemeinschaft? Wer bin ich heute? Was bleibt an Fundament, an Freundschaften nach 5 Jahren Klassengemeinschaft?
3	Stress lass nach! Umgang mit Prüfungsängsten Kennenlernen von Entspannungs- und Mutmachetechniken
4	Wie soll's jetzt weitergehen? Aktive Gestaltung eines neuen Lebensabschnitts.



**HEUTE SCHON GLÜCK
GEHABT?**

