



„it's MY life!“

Das Angebot **it's MY life!** (buchbar als Workshop oder modulare Einheiten) hat das Ziel, gemeinsam mit den Teilnehmenden übergreifende Kompetenzen zu erarbeiten, auf die sie in unterschiedlichsten Lebenssituationen zugreifen können. Die vielfältigen, aus der Erlebnispädagogik entliehenen Methoden gewährleisten, dass keine Langeweile aufkommt, während die Schleife aus Aktion – Reflexion – Wiederholung dafür sorgt, dass die Teilnehmenden die Erkenntnisse auf ihren Alltag in Schule, Ausbildung und Privatleben übertragen können.

Ziele

Der it's MY life!-Workshop:

- ermöglicht es den Jugendlichen, sich selber und ihre Rollen im Leben besser kennen- und schätzen zu lernen
- zeigt ihnen ihre Stärken und Werte auf
- unterstützt die Teilnehmenden dabei, Stolpersteine im eigenen Leben zu erkennen und Strategien zu entwickeln, diese zu bewältigen und Ziele zu setzen und zu erreichen
- wirkt durch das Erfahren von Selbstwirksamkeit dem Ohnmachtsgefühl entgegen, das sich bei vielen Jugendlichen eingeschlichen hat, und lässt sie erkennen, dass sie ihr Leben selber gestalten könnten
- bringt die Klasse / Gruppe als Team besser zusammen, indem aufgezeigt wird, dass jede*r Einzelne eine wichtige Rolle spielt



Ablauf des Workshops / Themen pro Tag

Während jederzeit situativ auf die Klasse und deren besonderen Anforderungen eingegangen wird, sorgt die Struktur aus „Gruppenübung – Reflexion – Vertiefung im Paar / Kleingruppen – Zusammenführung in der Klasse“ für einen festen Rahmen, der es den Schüler*innen ermöglicht, sich auf die ungewohnten Inhalte einzulassen.

- Team/Identität
- Aufbau eines zuversichtlichen Mindsets
- Ziele und Strategien
- Selbstwert und Abgrenzung



Die Traum-Schmiede

Alle Angebote von „Die Traum-Schmiede“ dienen einem Zweck: Gruppen oder einzelne Personen dabei zu unterstützen, ihr Potential zu erkennen und beim Verwirklichen ihrer Träume zu begleiten – durch die Entwicklung eines (sozialen) Projekts, einer neuen beruflichen Herausforderung, die Weitergabe des eigenen Wissens oder der eigenen Leidenschaften in Kursen oder Workshops und vieles mehr.

Viele unserer Angebote sind modular aufgebaut und greifen auf bewährte Methoden aus der systemischen Beratung, zur Stärkung von Selbstwirksamkeit und zur Selbstreflexion zurück. Diese haben wir in einem einzigartigen Ansatz mit Gamification-Elementen ergänzt, um dem Thema die häufig innewohnende Schwere zu nehmen.

**Andrea
Frankenbach**



Verantwortlich für den Bereich
„Selbstwirksamkeit“

E-Mail: andrea@die-traum-schmiede.de

Mobil: 0151 708 55 497

Chantal Licht



Verantwortlich für den Bereich „Mindset“

E-Mail: chantal@die-traum-schmiede.de

Mobil: 0176 22857359