



Selbst-Werkstatt

Lernwege

- Möglichkeit, als Einstieg individualisierte Empfehlungen durch ein Fragebogentool zu erhalten
- Modularer Aufbau
- Kurse können flexibel durchlaufen werden

Inhalt

Modular aufgebaute Kurse zur Resilienzförderung mit den Themen:

- Achtsamkeit
- Authentizität
- Attributionen
- Soziale Kompetenzen (v.a. Empathie & Selbstbehauptung)
- Implizite Theorien und Mindset

Zielgruppe

- Alle Schülerinnen und Schüler der Jg. 5-9 (Empfehlung)

Lernziele & Kompetenzen

Schülerinnen und Schüler...

- ...können ihre Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen in verschiedenen Situationen besser wahrnehmen und reflektieren.
- ...zeigen Ansätze für ein empathisches, authentisches und selbstbewusstes Verhalten im Umgang mit sich selbst und in sozialen Situationen.
- ...wenden verschiedene Strategien an, die ihnen helfen mit Herausforderungen und Rückschlägen konstruktiv umzugehen.
- ... entwickeln eine wachstumsorientierte und flexible Denkweise.

Campusseitige Lernbegleitung

- Unterstützung bei der Kursauswahl und Orientierung in der Selbst-Werkstatt im Einstieg und den *Inspirations*
- Interaktive Übungen mit automatisiertem Feedback in den Selbstlernkursen

Mental Health -

Lernangebote für die Jahrgangsstufen 5-9 (Empfehlung)

Mental Health (Klasse 5-9) ^



PROGRAMM
Authentizität



PROGRAMM
Soziale Kompetenzen



PROGRAMM
Implizite Theorien und Mindset



KURS
Achtsamkeit



PROGRAMM
Attribution - Meine Gedanken

Kontakt:

digitale-drehtuer-hessen@uni-marburg.de

Philipps



Universität
Marburg

Organisatorisches

- In den Selbstlernkursen Computer / Tablet mit Internetverbindung, Kopfhörer / Lautsprecher, Papier, Stifte
- Optional: Drucker zum Ausdrucken von Arbeits-, Übungs- und Infoblättern (Download als bearbeitbare Dokumente alternativ möglich)
- In den Live-Terminen: Mikrofon und Kamera für aktive Teilnahme

Zeitlicher Ablauf

- Live-Formate mit festen Terminen (synchron) ca. 45-90 Minuten
- Selbstlernkurse zeitlich flexibel (asynchron) ca. 60-180 Minuten pro Kurs

Sozialform

- *Inspiration* im Gruppensetting mit Peers und Expertinnen und Experten
- Selbstlernkurse für Einzelsetting konzipiert; Bearbeitung in Dyade möglich



Resilienzförderung mit der Kursserie

Mental Health

Worum geht es?

- Asynchrone Kurse mit flexibler Reihenfolge, die verschiedene Kompetenzen zur Förderung der Resilienz vermitteln
- Transfer des Erlernten in den Alltag durch gezielte Übungen



Individualisierter
Fahrplan zum
Ausdrücken und
Ausfüllen aus dem
Einstieg



Attributionen - Meine Gedanken

Exploration der Auswirkungen von Ursachenzuschreibungen auf Gefühle und erlebte Handlungsoptionen
Förderung eines adaptiven Attributionstils



Implizite Theorien und Mindsets

Wahrnehmung von Herausforderungen und Misserfolgen als Chancen zur Weiterentwicklung
Förderung eines Growth Mindsets



Soziale Kompetenzen

Erfolgreiches und angemessenes Agieren in sozialen Kontexten
Fokus auf Empathie und Selbstbehauptung



Authentizität

Bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst
Erlernen eines Verhaltens, das den persönlichen Werten und Überzeugungen entspricht
Erlernen des Umgangs mit kognitiven Verzerrungen



Achtsamkeit

Durchführung von Atemübungen, Bodyscans und informellen Übungen
Förderung von Akzeptanz durch das objektive Betrachten des Moments (Beobachterrolle)