
Lebenskompetenzen von Kindern stärken!

Werden Lebenskompetenzen wie Problemlösefähigkeiten und Emotionsregulierung früh gefördert, wirkt sich das positiv auf die psychische Gesundheit aus

Für Schülerinnen und Schüler des Zyklus 1 und 2

Inhalt

In Zusammenarbeit mit Margot Gammeter (Die Couch GmbH) haben wir drei verschiedene Kurse zusammengestellt. Je nach Bedarf Ihrer Klasse können Sie den passenden Kurs buchen und so wertvolle Inputs für das Klassenklima gewinnen. Die jahrelange Erfahrung der Kursleiterin zeigt, dass es nachhaltig, wirksam und motivierend sein kann in diesem Bereich mit der Klasse zu arbeiten. Die Kurse dauern jeweils 3 Lektionen von 9:00 Uhr bis 11:50 Uhr und sind für Ihre Klasse kostenlos. Pro Klasse darf ein Kurs gebucht werden, die Anzahl Plätze ist beschränkt

Kurs 1: So bin ich!

Dieser Kurs bietet vielfältige Lernmomente und Übungen zur Selbstreflexionen an, um die eigenen sozialen Kompetenzen besser kennen zu lernen und Strategien der gewaltfreien Kommunikation in der Klasse auszuprobieren. Jede Person bringt andere Stärken und Eigenschaften mit. Diese gilt es zu erkennen und zu nutzen. Die Kursleiterin gibt der Klasse und Ihnen erste Inputs wie das Thema lustvoll angegangen werden kann. Nach dem Kursmorgen bekommen Sie von der Kursleiterin spannende und wirksame Anregungen in Form von Videos, wie Sie das Thema weiter in der Klasse vertiefen können. Zwei Wochen im Vorfeld des Kurses geben Sie der Kursleiterin schriftlich kurz Auskunft über die aktuelle Situation der Klasse. Die drei Fragen zur Situationsanalyse erhalten Sie per Mail.

Durchführungsort: Klassenzimmer (oder nach Möglichkeit Aula). Beamer, Leinwand, Audio- Boxen und Flipchart oder Wandtafel müssen vorhanden sein. Der Raum sollte möglichst leergeräumt sein, d.h. die Tische an die Wand geschoben werden, Stühle müssen für alle vorhanden sein.

Kurs 2: Meine Klasse – mein Team!

Nicht alle Klassen „ticken“ gleich und wachsen von selbst zu einem Team zusammen. Gelingt es aber, ein gut funktionierendes Klassenteam zu bilden, wird sich das im Schulalltag auszahlen. Mit praxisbezogenen Übungen und Methoden führt die Kursleiterin die Klasse durch die drei Lektionen und gibt erste wertvolle Inputs zur Stärkung des Teamgeistes. Nach dem Morgeninput bekommen Sie von der Kursleiterin spannende und wirksame Anregungen in Form von Videos, wie Sie das Thema weiter in der Klasse vertiefen können. Zwei Wochen im Vorfeld des Kurses geben Sie der Kursleiterin schriftlich kurz Auskunft über die aktuelle Situation der Klasse. Die drei Fragen zur Situationsanalyse erhalten Sie per Mail.

Durchführungsort: Klassenzimmer (oder nach Möglichkeit Aula). Beamer, Leinwand, Audio- Boxen und Flipchart oder Wandtafel müssen vorhanden sein. Der Raum sollte möglichst leergeräumt sein, d.h. die Tische an die Wand geschoben werden, Stühle müssen für alle vorhanden sein.

Kurs 3: Glücksschule

Was bedeutet es eigentlich «Glück zu haben»? Wie fühlt es sich an glücklich zu sein? Wo im Körper wohnt das Glück? Kann ich mein Glück auch beeinflussen? Wenn ja, wie geht das? Gehen Sie mit Ihrer Klasse auf die Glückssuche, denn wie es uns geht und wie wir uns fühlen, hängt stark damit zusammen, was wir wann, wie und wozu zu uns nehmen oder machen.

„Wer nichts über Glück weiß, kann es auch nicht finden. Wer hingegen viel über Glück weiß, kann es sogar trainieren.“ Manfred Spitzer, Hirnforscher

Durchführungsort: Klassenzimmer (oder nach Möglichkeit Aula). Beamer, Leinwand, Audio-Boxen und Flipchart oder Wandtafel müssen vorhanden sein. Der Raum sollte möglichst leergeräumt sein, d.h. die Tische an die Wand geschoben werden, Stühle müssen für alle vorhanden sein.

Was wir für Sie übernehmen

Wir übernehmen für Sie die Organisation der Veranstaltungen; d.h. die Terminkoordination mit dem Anbieter und weitere administrative Aufgaben.

Kontaktperson:

Deborah Weiss, Fachmitarbeiterin Gesundheitsförderung und Prävention

Email: d.weiss@vjps.ch / Tel. 052 633 60 23