

## Ausschreibung OS

---

### Lebenskompetenzen von Jugendlichen stärken!

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



#### Für Schülerinnen und Schüler des 3. Zyklus

In Zusammenarbeit mit Margot Gammeter (Die Couch GmbH) haben wir zwei 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.

#### **Kurs 1: Meine Klasse – mein Team! - OS**

Jugendliche haben immer wieder „Knatsch“ untereinander. Was kann ich machen, wenn ich beleidigt werde? Welcher Einfluss hat die Art und Weise, wie ich mit anderen spreche? Dieser Kurs bietet vielfältige Lernmomente und Übungen für Selbstreflexionen an, um die eigenen sozialen Kompetenzen besser kennen zu lernen und Strategien der gewaltfreien Kommunikation auszuprobieren. Mit praxisbezogenen Übungen und Methoden führt die Kursleiterin die Klasse durch die drei Lektionen und gibt erste wertvolle Inputs zur Stärkung des Teamgeistes.

#### **Kurs 2: Stressless**

Umgang mit Stress wird von der WHO als eine der wichtigsten Lebenskompetenzen der heutigen Zeit angesehen. Stressige Lebensphasen gehören zum Leben dazu. Jugendliche müssen lernen Stresssymptome zu erkennen und individuelle Handlungskompetenzen für sich selbst zu finden. Der Kurs hilft momentane Stressmomente und Stresssymptome in ihrem Leben zu benennen und sich auf die Suche nach den eigenen Ressourcen zu machen. Abwechslungsreiche Übungen laden zur Reflexion ein.

#### **Zielpublikum**

Schülerinnen und Schüler des 3. Zyklus

#### **Rahmenbedingungen Klassenkurse**

- Durchführung: Klassenkurs für eine Schulklasse
- Durchführungsort: Klassenzimmer (oder nach Möglichkeit Aula). Flipchart oder Wandtafel sollten vorhanden sein. Der Raum sollte möglichst leergeräumt sein, d.h. die Tische an die Wand geschoben werden, Stühle (möglichst keine Drehstühle) müssen für alle vorhanden sein.
- Durchführungsdauer: Die Kurse dauern jeweils 3 Lektionen von 9:00 Uhr bis 11:50 Uhr
- Buchungsbegrenzung: Pro Klasse darf ein Kurs gebucht werden.

### **Vor- und Nachbereitung**

Nach dem Morgeninput bekommen Sie von der Kursleiterin Anregungen, 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 Fragen zur Situationsanalyse erhalten Sie per Mail.

### **Kosten**

Die Finanzierung erfolgt über das Erziehungsdepartement des Kantons Schaffhausen und das Schulamt der Stadt Schaffhausen, so dass für Sie keine Kosten entstehen.

### **Was wir für Sie übernehmen**

Wir übernehmen die Terminkoordination, den Vertragsabschluss mit dem Anbieter, die Entgegennahme der Buchungen, den Informationsfluss zum Anbieter und weitere administrative Aufgaben.

### **Was Sie übernehmen**

- Sie informieren die Referentin im Vorfeld über die Situation in der Klasse
- Sie stellen das Klassenzimmer zur Verfügung
- Sie empfangen die Referentin
- Sie sind für die Durchführung vor Ort verantwortlich

### **Buchung und Anmeldung**

Buchungen für die Veranstaltung können per sofort elektronisch über folgende Links vorgenommen werden:

[Kurs 1: Meine Klasse – mein Team](#)

[Kurs 2: Stressless](#)

Da die Anzahl der zu buchenden Veranstaltungen beschränkt ist, werden die Buchungen nach Eingangsdatum berücksichtigt. Für die eingehende Buchung erhalten Sie eine Bestätigung. Über die definitive Durchführung werden Sie nach Anmeldeschluss informiert.

### **Anmeldeschluss ist der 12. Juni 2024!**

Ihre Buchung ist verbindlich. Bei einer kurzfristigen Absage sind die Kosten für die Veranstaltung durch die Schule zu übernehmen.

### **Kontaktperson**

Deborah Weiss, Leitung Fachstelle Gesundheitsförderung und Prävention

E-Mail: [d.weiss@vjps.ch](mailto:d.weiss@vjps.ch) / Tel. 052 633 60 23