



Angebote für
Sekundarstufe I und II

SOZIALES LERNEN AUF TOUR

in der Jugendherberge
HOHERODSKOPF
2010

- ⌘ Gemeinsam sind wir starker!
- ⌘ Job Fit – Berufsorientierung und Bewerbungen
- ⌘ Teamtraining für Schulklassen
- ⌘ Jetzt reicht's aber...! – Konflikttraining für Schulklassen
- ⌘ Fit for Conflict – Konfliktpräventionstraining für Schulklassen
- ⌘ Jede Menge Zoff – Toleranz fördern / Zivilcourage entwickeln
- ⌘ Fit for Culture – Interkulturelles Training für Schulklassen
- ⌘ Lern Fit
- ⌘ „Stress lass nach“ – Reif für die Insel
- ⌘ Ran an stressfreies Lernen!
- ⌘ Ran an die Prüfung!

SYNERGIE Soziale Bildung gGmbH
Bennauerstr. 31
53115 Bonn
Tel.: 0228 / 98164-16



JH Hoherodskopf
Ausserhalb 25
63679 Schotten-Hoherodskopf
06044 / 2760

INHALTSVERZEICHNIS

HERZLICH WILLKOMMEN	3
NEUERUNGEN IN 2010	4
INFORMATIONEN ZUM PROGRAMMANGEBOT	6
DIE KLASSENFAHRTEN IN HOHERODSKOPF IM ÜBERBLICK	7
PROGRAMMAUSSCHREIBUNGEN	9
GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER!	9
JOB FIT – BERUFSORIENTIERUNG UND BEWERBUNGEN	11
TEAMTRAINING FÜR SCHULKLASSEN	13
JETZT REICHT'S ABER ...! – KONFLIKTTTRAINING FÜR SCHULKLASSEN	15
FIT FOR CONFLICT - KONFLIKTPRÄVENTIONSTRAINING FÜR SCHULKLASSEN	17
JEDE MENGE ZOFF – TOLERANZ FÖRDERN / ZIVILCOURAGE ENTWICKELN	18
FIT FOR CULTURE - INTERKULTURELLES TRAINING FÜR SCHULKLASSEN	19
LERN FIT	20
"STRESS LASS NACH!" – REIF FÜR DIE INSEL	22
RAN AN STRESSFREIES LERNEN!	24
RAN AN DIE PRÜFUNG!	25
ARBEITSWEISE	26
LEITUNG UND AUFSICHTSPFLICHT	26
LEISTUNGEN	27
ÜBER UNS	28
WEITERE INFORMATIONEN	28
ANMELDEMODALITÄTEN UND ABLÄUFE	29
Unsere Angebote für Kinder und Jugendliche	30
KLASSENFAHRTEN "ALS GRUPPE WAS ERLEBEN"	30
ZUKUNFTSRAUM KOMPETENZTRAININGS "SOZIALES LERNEN À LA CARTE"	30
ZUKUNFTSRAUM KOMPETENZTRAININGS "BERUFSORIENTIERUNG UND BEWERBUNGEN"	31
ZUKUNFTSRAUM KOMPETENZTRAININGS "SELBSTMANAGEMENT"	31
ANMELDEFORMULAR	32

HERZLICH WILLKOMMEN

bei SYNERGIE Soziale Bildung, Ihrem bundesweiten gemeinnützigen Partner für die Kompetenzentwicklung von Kindern, Jugendlichen & Multiplikatoren.

Unser Ziel ist es, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in der Entwicklung Ihrer individuellen Stärken und Kompetenzen zu fördern, so dass sie ihren Lebensweg mit Kraft und Stärke gehen können. Wir sind der Meinung, dass jedes Kind und jeder Jugendliche bei entsprechender Förderung seinen eigenen sinnstiftenden Weg finden kann und diesem folgen wird.

Unsere Angebote setzen Impulse und eröffnen den Teilnehmern neue Zukunftsräume und neue Perspektiven.

Bei unseren Angeboten agieren wir als Partner von Schule, Ausbildungsbetrieb, Jugendförderungseinrichtung und anderen Institutionen, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Wir arbeiten dabei sowohl mit Gruppen als auch mit einzelnen Menschen. Unsere Zielgruppen sind

- Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
- Multiplikatoren, die in pädagogischen und ausbildenden Berufen und Rollen tätig sind
- Träger, Vereine und Verbände die mit und für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene arbeiten

KOMPETENZEN

Unter Kompetenzen, die wir durch unsere Angebote stärken, verstehen wir die Fähigkeiten

- erfolgreich in der Gruppe zu agieren
- mit den Herausforderungen der sich immer schneller wandelnden Gesellschaft umgehen zu können
- schwierige (Lebens-)Situationen meistern zu können
- Empathie für „andere“ zu entwickeln
- einen gesunden Umgang mit dem eigenen Körper zu entwickeln
- mit interkulturellen Überschneidungssituationen umgehen zu können
- lernen, richtig zu lernen, und dies im Alltag anwenden zu können
- ein realistisches Selbstbild zu haben
- zu wissen, wie man seine Kompetenzen bei Bewerbungen darstellt

UNSERE ARBEITSBEREICHE:

Für Jugendliche haben wir unsere Angebote in zwei Bereiche untergliedert:

- **KLASSENFAHRTEN** für Kinder & Jugendliche
Begleitung von Klassen bei Teamentwicklung und Klassenorientierung
- **ZUKUNFTSRAUM** Life Skills & Leadership Programme on Tour & vor Ort für Kinder & Jugendliche in Schule, Ausbildung, Jugendarbeit & Jugendhilfe
Förderung der Stärken und Kompetenzen der Jugendlichen

In diesem Infopaket finden Sie Beschreibungen der **KLASSENFAHRTEN** und **ZUKUNFTSRAUM** Kompetenztrainings, die wir in der Jugendherberge Essen anbieten.

Wir bieten Ihnen aber auch weitere Programme, bei denen **soziales Lernen**,

Persönlichkeitsentwicklung, berufliche Orientierung oder Erlebnis und Spaß im Mittelpunkt stehen. Einen Überblick unserer Angebote finden Sie auf Seite 30. Wenn Sie daran Interesse haben, senden wir Ihnen auch gerne Infopakete zu diesen Themen zu.

Die Ergänzung der Lehrer durch gut ausgebildete, motivierte Trainer und Teamer steigert die Wirksamkeit der Klassenfahrt enorm. Die durchgängige Begleitung der Klassenfahrt zeichnet uns aus. Die vielen positiven Rückmeldungen und unsere langjährige Zusammenarbeit mit dem Deutschen Jugendherbergswerk bürgen für unsere Qualität!

NEUERUNGEN IN 2010

Damit Sie das Programm Ihrer Wahl einfacher finden und wir Sie noch besser unterstützen können, hat sich sowohl inhaltlich als auch organisatorisch einiges geändert. Für die Lehrer/innen, die uns auch schon in den letzten Jahren kennen gelernt haben, listen wir hier die größten Neuerungen in unserem Angebot auf.

- Wir haben unsere Arbeitsbereiche neu geordnet. Was früher **KLASSENFAHRTEN** „Als Gruppe was erleben“ hieß, finden Sie noch immer unter diesem Namen. Was früher Klassenfahrten zu den Themen Bewerbung oder Lernen lernen hieß, haben wir aber umbenannt. Grund dafür ist, dass wir sehr regelmäßig Rückmeldungen bekamen, dass Lehrer/innen unsere Kompetenztrainings nicht als Klassenfahrt sahen. Unsere Programme in diesen Bereichen finden Sie in diesem Paket und auf unserer Webseite www.synergie-sozialebildung.de ab sofort unter „ZUKUNFTSRAUM Kompetenztrainings“.
- Die **KLASSENFAHRTEN** „Klassenorientierungswoche“ und „Kennenlernwoche für Kids“ werden außerhalb von Bayern beide unter dem Titel „Klassenorientierungswoche“ geführt. Ziele der Programme waren sehr ähnlich, nur das Alter der Zielgruppe war unterschiedlich. Die Klassenorientierungswoche wird ab 2010 sowohl für die Klassen 5 bis 7 als auch für die Klassen 8 bis 10 angeboten.
- In Bayern führen wir die Programme „Klassenorientierungswoche“, „Kennenlernwoche“, „1+1=3 – Teamtraining für Kids“, „Teamtraining wie die Großen“ und das Training „Gewaltprävention“ unter dem Namen „**Wir sind KLASSE!**“. Auf dieser Klassenfahrt beschäftigen wir uns mit viel Spaß und Aktionen mit den Themen Teamarbeit und Erlebnisse. Ziel ist es, dass die Klasse als starkes Team wieder in den Schulalltag zurück geht. Sie können zwischen den Schwerpunkten **Teamentwicklung** und **Gewaltprävention** wählen.
- Unsere **ZUKUNFTSRAUM** Kompetenztrainings im Bereich **JobFit** sind ab 2010 **modular** aufgebaut. Das bedeutet für Sie, dass unsere „Job Fit 1 – Berufsorientierung“, „Job Fit 2 – Bewerbungstraining“ und „Job Fit 3 – Fit für die Arbeit“ nicht mehr getrennt angeboten werden. Da wir diese Kurse, wie alle anderen auch, auf die Situation der Klasse abstimmen, bieten wir sie jetzt modular an. Im Vorbereitungsgespräch von Trainer/in und Lehrer/in (ungefähr einen Monat vor Beginn) werden die zu wählenden Module besprochen und in das Programm eingebaut: Sie kennen die Klasse und ihre Bedürfnisse, wir wissen welche Module dazu passen und welche auch zeitlich einzubauen sind. Wir hoffen, Ihnen dadurch noch passgenauere Programme anbieten zu können.
- Unsere **ZUKUNFTSRAUM** Kompetenztrainings im Bereich „**Soziales Lernen à la Carte**“ sind teilweise **neu gegliedert**. Neu im Programm ist die **Gewaltpräventionsoption** bei den Teamtrainings. Wenn Sie die Teamfähigkeit Ihrer Klasse oder Gruppe weiterentwickeln wollen, können Sie eines unserer bewährten Teamtrai-

nings buchen. Befürchten Sie, dass es in der Gruppe Gewaltbereitschaft gibt, können Sie zusätzlich den Schwerpunkt „Gewaltprävention“ dazu buchen. In diesem Modul erarbeiten die beiden Trainer/innen mit der Gruppe und Ihnen durch Rollenspiele und andere kreative Methoden den Umgang mit Konflikten, Provokationen und Gewalt. Ziel ist es, dass die Klasse und der Einzelne gestärkt wieder in den Alltag zurück geht.

→ Die ZUKUNFTSRAUM Kompetenztrainings aus den Bereichen „**Gesund erwachsen werden**“ und „**Lernen lernen**“ haben wir im neuen Bereich „**Selbstmanagement**“ untergebracht. Einige Programme aus „Gesund erwachsen werden“ sind (wegen mangelnder Nachfrage) aus dem Angebot gestrichen worden. Das erleichtert es Ihnen in unserem großen Angebot das richtige Programm für Ihre Klasse zu finden.

→ Wir haben 6 neue Partnerhäuser!

In **Prebelow/Rheinsberg** in Brandenburg konzentrieren wir uns zuerst auf die JobFit Kompetenztrainings.

In **Hoherodskopf am Vogelsberg** (Hessen) haben wir ein breites Angebot von KLASSENFAHRTEN und ZUKUNFTSRAUM Kompetenztrainings. Schwerpunkte werden sein die Prüfungsvorbereitung für das Abitur oder andere Prüfungen, sowie Kennenlernwochen und Teamtrainings für jüngere Schüler (ab Klasse 3) unter dem Titel „Tanz auf dem Vulkan“.

In Bayern arbeiten wir zusätzlich mit den Jugendherbergen in **Regensburg** und **Frauenberg/Haidmühle** (beide JobFit Modular) und in **Bayreuth, Donauwörth** und **Frauenberg/Haidmühle** (Wir sind KLASSE!)

Mehr über uns und diese Änderungen finden Sie auf unserer Webseite. Auch telefonisch stehen wir Ihnen natürlich gerne zur Verfügung.

INFORMATIONEN ZUM PROGRAMMANGEBOT

- § **Ist die soziale Kompetenz Ihrer Schüler verbesserungswürdig?**
- § **Möchten Sie die Integration „schwieriger“ Schüler verbessern?**
- § **Benötigen Ihre Schüler eine „Vitaminspritze“ in Sachen „Lernen lernen“?**
- § **Oder wollen Sie einfach nur, dass sich Ihre Klasse besser kennen lernt?**

Klassenfahrten sind der ideale Schlüssel, um soziale Lernprozesse und Persönlichkeitsentwicklung für den Schulalltag zu initiieren oder weiter zu entwickeln. Selten hat die Klasse die Möglichkeit, sich über einen längeren Zeitraum so intensiv zu begegnen, sich kennen zu lernen und sich miteinander auseinander zu setzen wie bei gemeinsamen Schulfahrten. Aber auch für den Lehrer bieten diese gemeinsamen Aktivitäten die Möglichkeit, außerhalb des Schullalltags ihre Schülerinnen und Schüler besser kennen zu lernen, aus einer anderen Perspektive zu erleben und an für die Klasse wichtigen Themen zu arbeiten.

In Hoherodskopf bietet SYNERGIE Soziale Bildung ZUKUNFTSRAUM Kompetenztrainings an, die die Themen **berufliche Orientierung**, **soziales Lernen** und **Selbstmanagement** gezielt aufgreifen. Wir bieten Ihnen in Hoherodskopf aber auch Programme, bei denen **Erlebnis und Spaß** im Mittelpunkt stehen.

Die Ergänzung der Lehrer durch gut ausgebildete, motivierte Trainer und Teamer steigert die Wirksamkeit der Klassenfahrt enorm. Die **durchgängige Begleitung** der Klassenfahrt zeichnet uns aus. Die vielen positiven Rückmeldungen und unsere langjährige Zusammenarbeit mit dem Deutschen Jugendherbergswerk bürgen für unsere Qualität!

DIE KLASSENFahrTEN IN HOHERODSKOPF IM ÜBERBLICK

GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER!

Kooperation und Zusammenarbeit mit Spaß

Zielgruppe: Schüler/innen ab 10 Jahren

Pädagogisch betreut durch Teamer/in und Coteamer/in – 3 oder 5 Tage Programm

JOB FIT – BERUFSORIENTIERUNG UND BEWERBUNGEN

Berufliche Orientierung und Bewerbungstraining einmal anders

Zielgruppe: Schüler/innen von 13 – 19 Jahren (abgestimmt auf die Zielgruppe)

Pädagogisch betreut durch Trainer/in und Cotrainer/in – 3 Tage Programm

TEAMTRAINING FÜR SCHULKLASSEN

Training wie die GROSSEN

Zielgruppe: Schüler/innen zwischen 14 – 19 Jahren

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in - 3 oder 5 Tage Programm

JETZT REICHT'S ABER ...! – KONFLIKTTTRAINING FÜR SCHULKLASSEN

Konflikte, Probleme und Krisen gemeinsam bewältigen

Zielgruppe: Angebot 1 für Schüler/innen zwischen 10 – 14 Jahren

Angebot 2 für Schüler/innen zwischen 14 – 19 Jahren

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in – 5 Tage Programm

FIT FOR CONFLICT - KONFLIKTPRÄVENTIONSTRAINING FÜR SCHULKLASSEN

Präventiv die Klasse unterstützen

Zielgruppe: Angebot 1 für Schüler/innen zwischen 10 – 14 Jahren

Angebot 2 für Schüler/innen zwischen 14 – 19 Jahren

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in – 3 Tage Programm

JEDE MENGE ZOFF – TOLERANZ FÖRDERN / ZIVILCOURAGE ENTWICKELN

Umgang mit extremistischem Gedankengut und Gewaltbereitschaft

Zielgruppe: SchülerInnen ab 12 Jahren

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in – 5 Tage Programm

FIT FOR CULTURE - INTERKULTURELLES TRAINING FÜR SCHULKLASSEN

Diversity im Klassenraum konstruktiv nutzen

Zielgruppe: Schüler/innen ab 14 Jahren

Pädagogisch angeleitet durch Trainer/in und Cotrainer/in – 3 Tage Programm

LERN FIT

Neue Lern- und Arbeitstechniken live erleben

Zielgruppe: Angebot 1: Schüler/innen der Klassen 5 – 7

Angebot 2: Schüler/innen der Klassen 8 – 10

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in – 3 oder 5 Tage Programm

"STRESS LASS NACH!" – REIF FÜR DIE INSEL

Stressbewältigung, Entspannung, Steigerung der Lernfähigkeit

Zielgruppe: Schüler/innen zwischen 14 – 16 Jahren

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in – 3 oder 5 Tage Programm

RAN AN STRESSFREIES LERNEN!

Schulalltag effektiv organisieren

Zielgruppe: Schüler/innen von 14 – 19 Jahren (abgestimmt auf die Zielgruppe)

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in – 3 Tage Programm

RAN AN DIE PRÜFUNG!



PROGRAMMAUSSCHREIBUNGEN

GEMEINSAM SIND WIR STÄRKER!

Kooperation und Zusammenarbeit mit Spaß

Zielgruppe: Schüler/innen ab 10 Jahren

Pädagogisch betreut durch Teamer/in und Coteamer/in – 3 oder 5 Tage Programm

„Zusammen können wir mehr als alleine!“ - so lautet das Motto dieser erlebnisorientierten Klassenreise. Ein Projekt zum Thema Schlüsselqualifikationen, das in spielerischer Weise und mit viel Spaß die Stimmung in der Klasse verbessert.

Herausforderungen wie der große Eierfall und weitere Kooperationsmethoden sind gemeinsam zu bewältigen. Die Chaosrallye und eine große Outdooraktion müssen bestanden werden, bevor die Gruppe ihren Abschlussabend vorbereitet.

Die Vorteile von Kooperation werden praktisch anhand unterschiedlicher kooperativer Übungen und aktionsreicher Elemente erlebt und in der Reflexion auf den Schullalltag übertragen.

ELEMENTE DER KLASSENFAHRT

- § Erlebnispädagogische Methoden
- § Reflexion
- § Chaosrallye
- § Kooperationsaufgaben, u. a. „Das große Ei-Experiment“
- § Nachterlebnisaktion „Night Line“
- § Selbst gestaltetes Abschlussfest

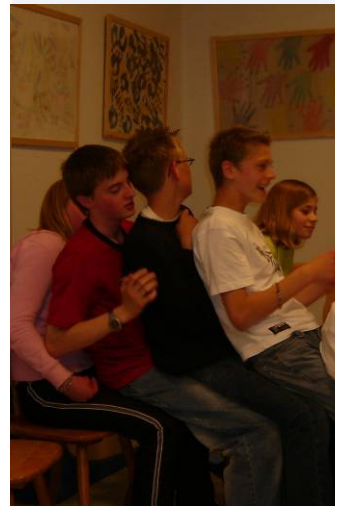
EXTRA ELEMENTE DER 5-TÄGIGEN KLASSENFAHRT

- § Kooperationsaufgabe „Bridge over troubled water“
- § Outdoor-Teamaktion mit Picknick
- § Chill out und Wellness - Entspannungsaktion

Dieses Programm gibt es in einer weniger spielerischen Variante auch für Jugendliche ab 14 Jahren unter dem Namen ‚Teamtraining wie die Großen‘.

Und so könnte ein 5-tägiges „Gemeinsam sind wir stärker!“-Training mit uns aussehen:

- Montag: Einstieg in die Teamarbeit:** Anreise; Begrüßung; Erwartungen und Ziele; Einfache Kooperationsübungen zur Einführung
- Dienstag: Die Klasse als Team:** Was ist ein Team?; „Das große Ei-Experiment“; „Wir als Team?“ – Klassenselbsteinschätzung; Teamparcours: Kooperationsübungen; „Night Line“ - Nachterlebnisaktion
- Mittwoch: Zusammenarbeit testen:** Warming up; große Outdoor-Teamaktion mit Picknick (wetterabhängig); intensive Auswertung; Chill out und Wellness – Entspannungsaktion
- Donnerstag: Schwierige Situationen gemeinsam meistern:** Warming up; „Das Team im Stress – wie meistern wir das?“; „Bridge over troubled water“ - komplexe Kooperationsaufgabe; Vorbereitung des Abschlussabends; Ausführliche Auswertung oder „Wie sind wir in der Zukunft ein richtiges Team“; selbst gestalteter Teamabschlussabend



Freitag: Ein Team auf Reisen: Programmende nach dem Frühstück

Teilnehmerpreis: € 169,- (Nebensaison), € 199,- € (Hauptsaison)

Und so könnte ein 3-tägiges „Gemeinsam sind wir stärker!“-Training mit uns aussehen:

- 1. Tag: Einstieg in die Teamarbeit:** Anreise; Begrüßung; Erwartungen und Ziele; Chaosspiel – Ein Aktionsspiel zum warm werden; Einfache Kooperationsübungen zur Einführung; „Wir als Team?“ - Klassenselbsteinschätzung; Nachterlebnisaktion
- 2. Tag: Die Klasse als Team:** Warming up; „Das große Ei-Experiment“ Konstruktionsaufgabe; Was ist ein Team?; Teamparcours: Kooperations- und Interaktionsübungen (drinnen oder draußen); intensive Auswertung; selbst gestalteter Abschlussabend
- 3. Tag: Ein Team auf Reisen:** Warming up; Übertragung in den Alltag oder „Wie sind wir in der Zukunft ein richtiges Team?“; Abschließende Kooperationsübung; Auswertung der Woche; Abreise.

Teilnehmerpreis: € 93,- (Nebensaison), € 99,- € (Hauptsaison)

JOB FIT – BERUFSORIENTIERUNG UND BEWERBUNGEN

Berufliche Orientierung und Bewerbungstraining einmal anders

Zielgruppe: Schüler/innen von 13 – 19 Jahren (abgestimmt auf die Zielgruppe)

Pädagogisch betreut durch Trainer/in und Cotrainer/in – 3 Tage Programm

Das SYNERGIE JOB FIT Programm bereitet Jugendlichen intensiv auf den „Ernst des Lebens“ vor und motiviert für den kommenden Lebensabschnitt.

Dabei holen wir die Schüler dort ab wo sie stehen: Sollen sich die Schüler noch über die eigenen Fähigkeiten und den Beruf orientieren? Wissen die Jugendlichen schon was sie wollen, aber noch nicht wie sie ihr Ziele erreichen können oder haben sie Angst vor dem Vorstellungsgespräch? Haben die Jugendlichen den Praktikum- oder Ausbildungsplatz vielleicht sogar schon gefunden, sind sich aber noch unsicher über ihre neue Rolle und die Erwartungen, die an sie gestellt werden? Wir haben für Ihre Klasse das passende Programm.

Während des Vorbereitungsgesprächs zwischen Lehrer/in und Trainer/in wählen Sie gemeinsam die geeigneten Module aus. Sie kennen die Klasse und ihre Bedürfnisse und der oder die Trainer/in kennt die Module und weiß, wie sie in ein Gesamtprogramm einzubauen sind.

Diese flexiblen inhaltlichen Module und das Rahmenprogramm bilden ein ausgewogenes und unterhaltsames Training, das den Schülern weiter bringt auf ihren Berufsweg und das Spaß macht.

FESTE ELEMENTE DER KLASSENFAHRT

- § Biografische Lernansätze
- § Die eigenen Fähigkeiten
- § Ein realistisches Selbstbild
- § Erlebnisreiche Fähigkeitstests
- § Individuelle Einzelberatung
- § Erstellen eines persönlichen Aktionsplans
- § Selbstgestalteter Abschlussabend
- § Arbeitsblätter mit Beispielen und Informationen
- § Einzel-, Klein- sowie Großgruppenarbeit und Präsentationen im Plenum
- § Kreative und handlungsorientierte Methoden und Übungen
- § Reflexion

ZU WÄHLENDE MODULE

- § Zum Thema „Berufsorientierung“ haben wir die Module:
 - Schlüsselqualifikationen
 - Selbst- und Fremdbild bei Stärken- und Schwächenanalyse
 - Erwartungen von Arbeitgebern an Praktikanten – Befragung von lokalen Mittelständlern
 - Wünsche und Träume
 - Ziele suchen - Ziele finden - Ziele erreichen: Handlungsschritte festlegen
- § Zum Thema „Bewerben“ haben wir die Module:
 - Bewerbungstechniken (Selbstpräsentation, Telefongespräche, ...)
 - Die schriftlichen Unterlagen
 - Das Vorstellungsgespräch (Rollenspiele)
- § Zum Thema „Einstieg in die Arbeitswelt“ haben wir die Module:
 - Die 10 Gebote des ersten Arbeitstages



- Die Kollegen, meine Chefs und Ich: Meine Rolle im neuen Arbeitsteam
- Motivation für den und im Beruf
- Umgang mit Stress und Druck

Und so könnte eine „Job Fit“-Woche mit uns aussehen:

- 1. Tag: Ich und meine Fähigkeiten:** Anreise und Zimmereinteilung; Begrüßung; Erwartungen; Programm vorstellen; handlungsorientierte Einstiegsübung; „Vom Kind bis jetzt: Mein biographischer Weg bis heute“; Die eigenen Fähigkeiten; Ein realistisches Selbstbild; Tagesauswertung
- 2. Tag: Berufsorientierung oder Bewerben:** Energizer; vormittags ein oder zwei Modulen, z. B. „Bewerbungstechniken“ und „Die schriftlichen Unterlagen“; Fähigkeitstest; nachmittags ein oder zwei Module, z.B. „Das Vorstellungsgespräch“; Tagesreflexion; Abschlussabend
- 3. Tag: Weiter geht's:** Energizer; Fähigkeitstest; Erstellen eines persönlichen Aktionsplans; Evtl. Einzelberatung; Gesamtreflexion; Abreise

Die exemplarisch beschriebene Beispielwoche zeigt ein Bewerbungstraining. Natürlich sind auch Kurse mit dem Schwerpunkt Berufsorientierungstraining oder Mischformen möglich.

Teilnehmerpreis:

3-tägiges Programm: € 99,- (Nebensaison), € 119,- (Hauptsaison)

5-tägiges Programm: € 179,- (Nebensaison), € 229,- (Hauptsaison)

TEAMTRAINING FÜR SCHULKLASSEN

Training wie die GROSSEN

Zielgruppe: Schüler/innen zwischen 14 – 19 Jahren

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in - 3 oder 5 Tage Programm

„Zusammen können wir mehr als Alleine!“ - so lautet das Motto dieser Klassenreise. Ein Training zum Thema Teamarbeit, das aufgebaut ist wie ein Training in großen Firmen und wo der Spaß dennoch nicht zu kurz kommt.

Herausforderungen wie „Das große Ei-Experiment“, „Bridge over troubled water“ und einige weiteren Kooperationsmethoden sind gemeinsam zu bewältigen. Die Stadtchallenge muss bestanden werden, bevor es einen größeren Kooperationsparcours zu bewältigen gilt und die Gruppe dann ihren Abschlussabend vorbereitet.

Die Vorteile von Kooperation werden praktisch anhand von unterschiedlichen kooperativen Übungen und aktionsreichen Elementen erlebt und in der intensiven Reflexion auf den Schullalltag übertragen. Dabei kommen Methoden zum Einsatz, die je nach Wetterlage eher im Freien oder im Haus stattfinden.

Besonders für diese Woche schlagen wir eine Vor- und Nachbereitung in der Klasse vor, um eine Verankerung der Lern- und Entwicklungsschritte zu gewährleisten.

ELEMENTE DER KLASSENFAHRT

- § Erlebnispädagogische Methoden
- § Stadtchallenge - Stadterlebnisaktion
- § Eierfall und andere Kooperationsaufgaben
- § Bridge over troubled water
- § Kooperationsparcours
- § Nachterlebnisaktion
- § Reflexion
- § Theorieinputs
- § Selbstgestaltetes Abschlussfest
- § Optional: Klettern oder Kanu fahren bei der 5 Tage Klassenfahrt gegen Aufpreis

Dieses Programm bieten wir in einer mehr spielerischen und günstigeren Einstiegsvariante für jüngere Schüler an (als „1 + 1 = 3 Klassenteamtraining“).

Und so könnte eine 5-tägige „Teamtraining für Schulklassen“ – Woche aussehen:

- Montag:** **Einstieg in die Teamarbeit:** Anreise bis zum Mittagessen; Nachmittag zur freien Verfügung; Kennen lernen; Erwartungen und Ziele der Woche; Einfache Kooperationsübungen zur Einführung; „Wir als Team?“ - Klassenselbsteinschätzung
- Dienstag:** **Die Klasse als Team:** „Was ist ein Team?“; Phasen eines Teams; „Das große Ei-Experiment“; Stadtchallenge (Stadterlebnisaktion); Freizeit; Entspannung und Ausgleich am Abend; „Night Line“ - Nachterlebnisaktion
- Mittwoch:** **Zusammenarbeit testen:** „Bridge over troubled water“ – Kooperations- und Konstruktionsaufgabe; Kooperation testen
- Kooperationsparcours im Freien



- Kanu fahren (gegen Aufpreis)
- Klettern (gegen Aufpreis)

Mit intensiver Auswertung; Entspannungsaktion am Abend

Donnerstag: Schwierige Situationen gemeinsam meistern: Das Team im Stress und wie wir damit umgehen können; Kooperations- und Interaktionsaufgaben; Vorbereitung des Abschlussabends; Auswertung der Woche oder „Wie sind wir in Zukunft ein richtiges Team“; Abschlussabend

Freitag: Ein Team auf Reisen: Packen; Abreise

Teilnehmerpreis: € 179,- (Nebensaison), € 229,- (Hauptsaison)

Und so könnte eine 3-tägige „Teamtraining für Schulklassen“ – Woche aussehen:

1. Tag: Einstieg in die Teamarbeit: Anreise; Begrüßung; Erwartungen und Ziele; Einfache Kooperationsübungen zur Einführung; „Das große Ei-Experiment“; „Wir als Team?“ – Klassenselbsteinschätzung; „Night Line“ - Nachterlebnisaktion

2. Tag: Die Klasse als Team: „Was ist ein Team?“; Die Phasen eines Teams; Teamparcours: Kooperations- und Interaktionsübungen; Bridge over troubled water (Teamübung); intensive Auswertung; Abschlussabend

3. Tag: Ein Team auf Reisen: Übertragung in den Alltag oder „Wie sind wir in Zukunft ein richtiges Team?“; Auswertung der Woche; Abreise

Teilnehmerpreis: € 99,- (Nebensaison), € 119,- (Hauptsaison)

JETZT REICHT'S ABER ...! – KONFLIKTTTRAINING FÜR SCHULKLASSEN

Konflikte, Probleme und Krisen gemeinsam bewältigen

Zielgruppe: Angebot 1 für Schüler/innen zwischen 10 – 14 Jahren

Angebot 2 für Schüler/innen zwischen 14 – 19 Jahren

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in – 5 Tage Programm

In einer Klasse sind Konflikte und Auseinandersetzungen etwas ganz Normales. In festgefahrenen Situationen nehmen sie aber oft überhand, werden nicht selten auf Kosten Weniger ausgetragen und führen in Einzelfällen auch zu Formen von „Mobbing“. Damit weder die subtil psychischen noch die physischen Formen der Gewalt beherrschend für den Unterrichtsalltag werden, bietet diese intensive Themenwoche Hilfestellung und Begleitung an.

Die konstruktive Konfliktbearbeitung in der Klasse hilft, wieder einen akzeptablen Umgang miteinander und Verständnis füreinander aufzubauen. Die akuten Themen werden mit Hilfe kreativer und erlebnisaktivierender Methoden verhandelt und gemeinsame Vereinbarungen darüber getroffen, wie es im Alltag weitergehen wird. Nicht zuletzt geht es aber auch darum, wieder Spaß am alltäglichen Miteinander zu entwickeln.

Besonders für diese Woche schlagen wir eine Vor- und Nachbereitung in der Klasse vor, um eine Verankerung der Lern- und Entwicklungsschritte zu gewährleisten.

ELEMENTE DER KLASSENFAHRT

- § Probleme in der Klasse / Konflikte in der Klasse
- § Konstruktive Konfliktbearbeitung
- § Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten lernen
- § Formen von Gewalt – Umgang mit Gewalt
- § Ausgrenzung und Mobbing
- § Gemeinsame Wünsche und Ziele
- § Handlungsschritte festlegen
- § Kreative und handlungsorientierte Methoden
- § Entspannung
- § „Night Line“ - Erlebnisnachtwanderung
- § Intensive Reflexion
- § Entwicklung eines Klassenvertrags (wenn gewünscht)
- § Selbstgestaltetes Abschlussfest

Angebot 1 für Schüler/innen zwischen 10 – 14 Jahren legt dabei einen größeren Schwerpunkt auf eine spielerische Herangehensweise, ohne das Thema auszublenden.

Angebot 2 für Schüler/innen zwischen 14 – 19 Jahren übt Konfliktlösungsstrategien mit den Jugendlichen konkret ein, fokussiert stärker auf die Hintergründe des Themas und bereitet auf Wunsch Projekte für den Schulalltag (z.B. Konfliktlotsen) vor.

Und so könnte eine „Jetzt reicht's aber...!“-Woche mit uns aussehen:

Montag: **Es geht los:** Anreise; Begrüßung; Nachmittag zur freien Verfügung; Kennen lernen; Erwartungen und Ziele der Woche; Einfache Kooperationsübungen zur Einführung; Tagesauswertung

Dienstag: **Meine eigenen Erfahrungen:** Warming up; Eigen- und Fremdwahrnehmung der Teilnehmer; „Meine eigenen Erfahrungen mit Konflikten“: Biographischer Einstieg ins Thema; „Wie arbeiten wir zu-



sammen?": Kooperationsaufgaben; Tagesauswertung; anschließend Entspannungsübungen

Mittwoch: Vertrauen aufbauen: Warming up; „Die Stärken des Einzelnen in der Gruppe“: Komplexe Kooperations- und Konstruktionsaufgabe; Entwicklung von alternativen Konfliktlösungsstrategien; Vertrauen zu anderen und zu sich selbst entwickeln: Vertrauensübungen, Vertrauensfall und Erlebnisnachtwanderung; Tagesauswertung

Donnerstag: Konflikte abbauen: Warming up; Peacetheater: Bearbeitung und Neu-Erleben von realen Konflikten im Rahmen von Rollenspielmethode; Entwicklung eines Klassenvertrages und den dazugehörigen Konsequenzen für den Schulalltag; Persönliche Konsequenzen ziehen; Ausführliche Auswertung der Woche; Abschlussabend

Freitag: Weiter geht's: Packen; Abschied; Abreise nach dem Frühstück

Teilnehmerpreis: € xy Hauptsaison € xy Nebensaison

FIT FOR CONFLICT - KONFLIKTPRÄVENTIONSTRAINING FÜR SCHULKLASSEN

Präventiv die Klasse unterstützen

Zielgruppe: Angebot 1 für Schüler/innen zwischen 10 – 14 Jahren

Angebot 2 für Schüler/innen zwischen 14 – 19 Jahren

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in – 3 Tage Programm

In einer großen Gruppe wie einer Klasse, sind Konflikte und Auseinandersetzungen etwas ganz Normales. In festgefahrenen Situationen nehmen sie aber oft überhand. Dieses Training bietet Hilfestellung und Begleitung um mit dem Thema „Konflikte in der Klasse“ in Zukunft konstruktiv umgehen zu können. Dabei muss nicht notwendigerweise ein Konflikt in der Klasse vorliegen, sondern es genügt auch, wenn Sie die Klasse durch dieses Training zur Auseinandersetzung mit dem Thema Konflikte bringen wollen.

Besonders für diese Woche schlagen wir eine Vor- und Nachbereitung in der Klasse vor, um eine Verankerung der Lern- und Entwicklungsschritte zu gewährleisten.

ELEMENTE DER KLASSENFAHRT

- § Konflikte in der Klasse / Probleme in der Klasse
- § Konstruktive Konfliktbearbeitung
- § Umgang mit Ängsten und Unsicherheiten
- § Ausgrenzung und Mobbing
- § Gemeinsame Wünsche und Ziele
- § Zivilcourage zeigen – die Rolle der Umstehenden
- § Handlungsschritte festlegen
- § kreative und handlungsorientierte Methoden
- § intensive Reflexion

Angebot 1 für Schüler/innen zwischen 10 – 14 Jahren legt dabei einen größeren Schwerpunkt auf eine spielerische Herangehensweise, ohne das Thema auszublenden. Angebot 2 für Schüler/innen zwischen 14 – 19 Jahren übt Konfliktlösungsstrategien mit den Jugendlichen konkret ein und fokussiert stärker die Hintergründe des Themas.

Und so könnte ein „Fit for conflict“ - Konfliktpräventionstraining ausschauen

- 1. Tag: Ich und Konflikte:** Anreise; Begrüßung; Erwartungen und Ziele; Die Situation in der Klasse; Einfache Kooperationsübungen zur Einführung; „Meine eigenen Erfahrungen mit Konflikten“: biographischer Einstieg ins Thema; Eigen- und Fremdwahrnehmung der Teilnehmer; „Wie arbeiten wir zusammen?“: Kooperationsaufgaben; Tagesauswertung
- 2. Tag: Die Klasse und Konflikte:** Warming up; „Die Stärken des Einzelnen in der Gruppe“: Komplexe Kooperations- und Konstruktionsaufgabe; Konflikte: Die Theorie; „Peacetheater“: Bearbeitung und Neu-Erleben von realen Konflikten im Rahmen von Rollenspielmethoden; Tagesauswertung; Selbstgestalteter Abschlussabend
- 3. Tag: Konflikte vorbeugen:** Packen; Warming up; Entwicklung von alternativen Konfliktlösungsstrategien für den eigenen Alltag; Übertragung auf den Klassenalltag und den persönlichen Alltag; Auswertung des Seminars; Abschied; Abreise

Teilnehmerpreis: € 109,- (Hauptsaison), € 99,- (Nebensaison)



JEDE MENGE ZOFF – TOLERANZ FÖRDERN / ZIVILCOURAGE ENTWICKELN

Umgang mit extremistischem Gedankengut und Gewaltbereitschaft

Zielgruppe: SchülerInnen ab 12 Jahren

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in – 5 Tage Programm

Unsere Gesellschaft verändert sich immer schneller. So nimmt die kulturelle Vielfalt zu und bereichert uns, stellt uns aber auch vor neue Herausforderungen, denen wir nicht immer gewachsen sind. Kinder und Jugendliche reagieren auf diese Veränderungen besonders sensibel. Die Gewalt in den Schulen, ausländischerfeindliche Ausschreitungen sowie die zunehmende Akzeptanz von (rechts-)extremistischem Gedankengut machen deutlich, wie schwer es fällt, die ‚Anderen‘ in ihrer jeweiligen Besonderheit zu akzeptieren und mit den Veränderungen umzugehen.

Dieser handlungsorientierte Trainingskurs für Schülerinnen und Schüler thematisiert das radikale Gedankengut, fördert tolerantes Verhalten, stärkt die Jugendlichen bei Verhaltensunsicherheiten und versucht, gemeinsame Visionen zu entwickeln.

Besonders für diese Woche schlagen wir eine Vor- und Nachbereitung in der Klasse vor, um eine Verankerung der Lern- und Entwicklungsschritte zu gewährleisten.

ELEMENTE DER KLASSENFAHRT

- § Die eigenen Erfahrungen mit Gewalt und der Umgang damit in Zukunft
- § Förderung von tolerantem und demokratischem Miteinander
- § Planspiel oder Simulation und Rollenspiel
- § Stillschweigende Annahmen und Vorurteile
- § Argumente gegen den Hass
- § Handlungsorientierte Trainingsmethoden und Reflexion
- § Partnerschaftliche Kommunikation üben
- § Strategien zum kreativen Umgang mit Konflikten erlernen
- § Chill out und Wellness Entspannungsabend und Abschlussfest

Und so könnte eine „Jede Menge Zoff“-Woche mit uns aussehen:

Montag: **Es geht los:** Anreise; Begrüßung; Nachmittag zur freien Verfügung; Kennen lernen; Einstieg ins Thema; Erwartungen

Dienstag: **Ich und die Anderen:** Warming Up; „Meine eigenen Erfahrungen mit Hass und Gewalt“; „Typisch Deutsch – Typisch Ich – Typisch die Anderen“; Eigene Vorurteile; Die Fähigkeiten des einzelnen Jugendlichen; Partnerschaftliche Kommunikation; Tagesreflexion; Film zum Thema (durchführungsartabhängig)

Mittwoch: **Toleranz:** Warming Up; Planspiel zur regionalen Toleranzentwicklung oder Interkulturelle Simulationsübung; Gleichheit und Gerechtigkeit: „Das Toleranz-Schokoladenspiel“ oder Rollenspiele zur Aufarbeitung schwieriger Konfliktsituationen; Tagesreflexion; Chill out und Wellness - Entspannung zum Ausklang

Donnerstag: **Zivilcourage:** Warming Up; Argumente gegen den Hass; Zivilcourage – „Was tue ich in der Praxis?“; Transfer in den Alltag der Teilnehmer: kreative Kurzworkshops; Ziele und Projekte in der Zukunft; „Die Kunst einen Kürbis zu teilen“; Tagesreflexion; Abschlussabend mit Präsentationen

Freitag: **Abschied:** Packen; Schlussbilanz; Auswertung; Abschied; Abreise

Teilnehmerpreis: € xy Hauptsaison € xy Nebensaison



FIT FOR CULTURE - INTERKULTURELLES TRAINING FÜR SCHULKLASSEN

Diversity im Klassenraum konstruktiv nutzen

Zielgruppe: Schüler/innen ab 14 Jahren

Pädagogisch angeleitet durch Trainer/in und Cotrainer/in – 3 Tage Programm

Genauso wie unsere Gesellschaft sind viele Schulklassen heutzutage eine bunte Mischung aus Schüler/innen unterschiedlichster Herkunft und Kulturen. Das macht das Leben in der Klassengemeinschaft für Schüler und Lehrer zwar spannender, kann jedoch auch zu Unverständnis, Cliques und Konflikten führen. Im Zentrum dieses 3-tägigen Kurses steht die Bewusstwerdung der eigenen Kultur und die wertungsfreie Wahrnehmung der ‚Anderen‘. Ziel ist es, die Idee zu vermitteln, dass es im tagtäglichen Leben viele ‚andere‘ Herangehensweisen gibt, keine jedoch ‚besser‘ oder ‚schlechter‘ ist.

ELEMENTE DER KLASSENFAHRT

- § Kreative Biographiearbeit
- § Reflexion der eigenen Kulturerfahrungen
- § Interkulturelle Simulationsspiele und Übungen
- § Kommunikationstechniken
- § Voneinander Lernen
- § Transfer in den schulischen Alltag
- § Entspannungsabend oder Nachtwanderung
- § Abschlussfest

Und so könnte ein „Interkulturelles Training“ mit uns aussehen:

- 1. Tag: Meine eigene Kultur:** Anreise; Begrüßung; Gemeinsamer Einstieg; Kulturelle Kennenlern-übungen; Kreative Biographiearbeit „Wie mache *ich* das eigentlich?“ mit Präsentationen; Entspannter Tagesabschluss
- 2. Tag: Ich und die anderen:** Warming up; „Welche interkulturelle Erfahrungen habe ich selbst gemacht?“; „BARNGA“ - Ein interkulturelle Simulationsmethode mit intensiver Auswertung; „Gut-besser-best“ – ein Entscheidungsspiel für interkulturell Fortgeschrittene; „Was ich immer mal fragen wollte“; Abschlussfest
- 3. Tag: Weiter geht’s:** Packen; Warming up; Kommunikationsübungen; „Wie geht’s weiter bei uns in der Klasse?“; Abschied; Abfahrt

Teilnehmerpreis: € xy Hauptsaison € xy Nebensaison



LERN FIT

Neue Lern- und Arbeitstechniken live erleben

Zielgruppe: Angebot 1: Schüler/innen der Klassen 5 – 7

Angebot 2: Schüler/innen der Klassen 8 – 10

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in – 3 oder 5 Tage Programm

Wie bereite ich eine Klassenarbeit vor? Wie lerne ich Vokabeln am effektivsten? Und überhaupt: wie funktioniert Lernen eigentlich? Im Kurs „Lern Fit“ gehen wir diesen und vielen anderen Fragen rund ums Lernen auf den Grund. Die beschriebenen Lern- und Arbeitstechniken werden jedoch nicht nur theoretisch vorgestellt, sondern von den Schüler/innen direkt angewendet. Dadurch wird der Transfer des Erlebten und Erlernten in den Alltag wirkungsvoll unterstützt.

ELEMENTE DER KLASSENFAHRT

- § Warming up's
- § Reflexion bisheriger Lernerfahrungen
- § Lerntypentest
- § 3 Lernmodule zur Auswahl (abhängig vom Alter und von den Vorkenntnisse der Schüler):
 - neue Lesestrategien: schneller lesen, besser behalten
 - neue Suchstrategien (wie finde ich eine Antwort zu meinen Fragen?)
 - MindMap-Technik: besseres Strukturieren des Lernstoffes
 - Die Lernkartei
 - Vorbereitung von Klassenarbeiten und Tests
 - So gestalte ich ein Referat/eine Hausarbeit
 - richtiges Zeitmanagement
 - Umgang mit Angst vor Klassenarbeiten/Stressbewältigung
- § Essensfest oder Chill out und Wellness – Entspannungsaktion (abhängig vom Standort)

ZUSÄTZLICHE ELEMENTE DER 5-TÄGIGEN KLASSENFAHRT

- § 2 zusätzliche Lernmodule zur Auswahl
- § Abschlussabend

Und so könnte eine 5-tägige „Lern Fit“ - Woche mit uns aussehen:

- Montag:** **Los geht's:** Anreise; Begrüßung; Nachmittag zur freien Verfügung; Kennen lernen; Erwartungen; Einführung in das Thema: Reflexion bisheriger Lernerfahrungen; gemeinsame Abendgestaltung
- Dienstag:** **Lerntypen und lernen:** Warming Up; Lerntypentest; 1. Lernmodul (z. B. MindMap); einfache Kooperationsübungen; 2. Lernmodul (z. B. Die Lernkartei); Tagesreflexion; Essensfest oder Chillout und Wellness – Entspannungsaktion (abhängig vom Standort)
- Mittwoch:** **Aufbau:** Warming Up; 3. und 4. Modul mit inhaltlichen Inputs zu weiteren Lerntechniken (z. B. Zeitmanagement und Lesestrategien); Entspannungstechniken; ausführliche Reflexion des Prozesses
- Donnerstag:** **Transfer:** Warming Up; 5. Lernmodul (z. B. „Wie gehe ich mit Stress und Angst um?“); Transfer und Implementierung der erlebten Lern- und Arbeitstechniken in den Alltag; Erstellen eines Zeitplans; Abschlussabendvorbereitung; Das Lernfest – ein gestalteter Abschlussabend rund ums



Lernen

Freitag: **Abreise:** Packen; Abschied; Abreise nach dem Frühstück

Teilnehmerpreis: € xy Hauptsaison € xy Nebensaison

Und so könnte eine 3-tägige „Lern Fit“ - Woche mit uns aussehen:

- 1. Tag: Lerntypen und lernen:** Anreise; Begrüßung; Kennen lernen; Erwartungen; Einführung in das Thema: Reflexion bisheriger Lernerfahrungen; Lerntypentest; 1. Lernmodul (z. B. MindMap); Essensfest oder Chillout und Wellness – Entspannungsaktion (abhängig vom Standort)
- 2. Tag: Die 2. Module:** Warming Up; einfache Kooperationsübungen; 2. Lerntechnik (z. B. Zeitmanagement); ausführliche Reflexion des Prozesses; 3. Lerntechnik (z. B. „Wie bereite ich mich auf eine Klassenarbeit vor?“); Entspannungstechniken; Tagesreflexion
- 3. Tag: Transfer:** Warming Up; Transfer und Implementierung der erlebten Lern- und Arbeitstechniken in den Alltag; Erstellung eines Zeitplan; Abreise

Teilnehmerpreis: € xy Hauptsaison € xy Nebensaison

"STRESS LASS NACH!" – REIF FÜR DIE INSEL

Stressbewältigung, Entspannung, Steigerung der Lernfähigkeit

Zielgruppe: Schüler/innen zwischen 14 – 16 Jahren

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in – 3 oder 5 Tage Programm

Es gibt viele alltägliche Situationen, in denen wir "im Stress sind", wo wir uns "gestresst fühlen", "gestresst aussehen", "uns stressen lassen" oder sogar unsere Mitmenschen "stressen". Auch der Schulalltag kann zum Stressfaktor werden.

Stress ist ein Phänomen, das sich bereits im Leben von Kindern und Jugendlichen niederschlägt und einen wesentlichen Einfluss auf deren Wohlbefinden nimmt. Neben Freizeitstress, Stress im Elternhaus und Stress mit Freunden führt vor allem Schulstress zu Motivationsdefiziten und verminderter Lernfähigkeit. Dadurch wird die Entwicklung wertvoller Fähigkeiten und Persönlichkeitsanteile oftmals eingeschränkt. Doch das heißt nicht, dass Schule immer mit Stress gleichgesetzt werden muss. Oder etwa doch?

In der Woche "Stress lass nach!" wird dieser Frage in phantasievoller Weise nachgegangen. Neben der Sensibilisierung für das Thema Stress soll die Auseinandersetzung mit eigenen Stressoren im Kontext Schule stattfinden und ein konstruktiver Umgang mit Stress bzw. das Erleben von Entspannung bewirkt werden. Ziel ist es, durch handlungsorientierte Methoden bei Jugendlichen die Kompetenz zur Stressbewältigung zu stärken und dadurch einen Schritt zur Verbesserung der Lernfähigkeit zu ermöglichen. Dabei soll natürlich auch das Wohlfühlen nicht zu kurz kommen.

ELEMENTE DER KLASSENFAHRT

- § Geschichten aus dem Leben
- § Mein Stress – Dein Stress – Stress in der Klasse
- § Wir als Team: Kooperationsaufgaben
- § Alltagsstress – die stressfreie Insel bzw. wie Spannung und Entspannung zusammengehören
- § Entspannungs- und Konzentrationstechniken
- § Wie gestalten wir den Schullalltag / unseren Klassenalltag stressfrei?
- § Input zum Thema
- § Abschlussfest „Reif für die Insel“
- § Reflexion

EXTRAELEMENTE DER 5-TÄGIGEN KLASSENFAHRT

- § Sind wir den alle so gestresst? - Interviews mit der Bevölkerung
- § Stress in der Klasse: Anti-Stress-Theater
- § Workshops mit im Alltag umsetzbaren Elementen

Und so könnte eine 5 Tage „Stress lass nach“- Woche mit uns aussehen:

Montag: **Es geht los mit dem Stress:** Anreise; Begrüßung; Tag zur freien Verfügung; gemeinsamer Einstieg; „Der Stress geht los: Wir gehen jetzt auf die Insel - Meine eigene Geschichte mit dem Stress“; Einführung, Erwartungen und Ziele; gemeinsamer Tagesabschluss

Dienstag: **Mein Stress:** Energizer; Ent-Stressungs-Trunk; Einstieg: „Sind wir denn alle so gestresst?“ (Interviews mit der Bevölkerung); Input zum Thema Stress; Entspannungstechniken üben; „Von meinem Stress zur stressfreien Insel“; „Unser Stressturm“; Freizeit; Entspannung und Anspan-



nung: Sport und Spaß im Freien mit Entspannung; danach gemeinsame Tagesreflexion

Mittwoch: Dein Stress: Energizer; Ent-Stressungs-Trunk; Stress in der Klasse: Anti-Stress Theater; „Wie verbessern wir die Arbeitsatmosphäre in der Klasse?“; Entspannungstechniken üben; Kooperation als Ausgleich: „Wir als Team“ (Kooperationsaufgaben); Freizeit; Film zum Thema; Tagesreflexion

Donnerstag: Weg mit dem Stress: Energizer; Ent-Stressungs-Trunk; „Wie kommen wir zu den stressfreien Inseln im Schulalltag?“ (Workshops mit im Alltag umsetzbaren Elementen); Entspannungstechniken üben; Vorbereitung des Inselfestes; „Reif für die Insel“ - Abschluss-Fest mit Vernichtung des Stressturms

Freitag: Packen; Abschied; Abfahrt nach dem Frühstück

Teilnehmerpreis: € xy Hauptsaison € xy Nebensaison

Und so könnte eine 3 Tage „Stress Lass nach“- Woche mit uns aussehen:

1. Tag: Es geht los mit dem Stress: Anreise; Begrüßung; gemeinsamer Einstieg; Einführung, Erwartungen und Ziele; „Der Stress geht los: Wir gehen jetzt auf die Insel - Meine/unsere eigene Geschichte mit dem Stress“; Input zum Thema Stress; Entspannungstechniken üben; Entspannung und Anspannung: Sport und Spaß im Freien mit Entspannung; gemeinsame Tagesreflexion

2. Tag: Mein Stress - Dein Stress: Energizer; Ent-Stressungs-Trunk; Entspannungstechniken üben; „Von meinem Stress zur stressfreien Insel“; „Unser Stressturm“; „Wie verbessern wir die Arbeitsatmosphäre in der Klasse?“ oder Kooperation als Ausgleich: „Wir als Team“ (Kooperationsaufgaben)

3. Tag: Weg mit dem Stress: Packen; Energizer; Ent-Stressungs-Trunk; Entspannungstechniken üben; „Wie kommen wir zu den stressfreien Inseln im Schulalltag?“; Abschied; Abfahrt nach dem Mittagessen

Teilnehmerpreis: € xy Hauptsaison € xy Nebensaison

RAN AN STRESSFREIES LERNEN!

Schulalltag effektiv organisieren

Zielgruppe: Schüler/innen von 14 – 19 Jahren (abgestimmt auf die Zielgruppe)

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in – 3 Tage Programm

Gut organisierte Arbeits- und Lernabläufe tragen neben dem Lernstoff der einzelnen Fächer entscheidend zum Erfolg in der Schule und später im Beruf bei. Diese lassen sich oft mit wenig Aufwand verbessern. Man muss nur wissen wie! Der Einsatz von Zeitplantechniken allein reicht nicht aus. Der individuelle Arbeitsstil und die unterschiedlichen Ziele auf verschiedenen Ebenen müssen dabei berücksichtigt werden. Effizienter und stressfreier lernen und arbeiten, mehr Zeit für das Wesentliche und vor allem für die Zeit mit Freunden und in der Freizeit gewinnen, setzt ein gutes Selbstmanagement voraus.

ELEMENTE DER KLASSENFAHRT

- § Stärken und Schwächen des eigenen Arbeitsstils bewusst machen
- § Den eigenen Arbeitstyp erkennen und nutzbar machen
- § Vor- und Nachteile von Arbeitsplantechniken kennen
- § Ziele, Leitbilder und Visionen
- § Störungen und Unterbrechungen gezielt reduzieren
- § Zeiteinteilung optimieren
- § Instrumente des Zeitmanagements im Schulalltag effektiv einsetzen
- § eigene Lernprojekte planen, vorbereiten, durchführen
- § Prioritäten setzen und einhalten

Und so könnte ein „Ran stressfreies Lernen“ - Programm mit uns aussehen:

- 1. Tag: Meine Zeit fließt:** Begrüßung; Zimmereinteilung; Programm vorstellen; Erwartungen klären; handlungsorientierte Einstiegsübung; Bestandsaufnahme der eigenen Zeit- und Lernsituation mit Stärken- und Schwächenanalyse; Analyse des eigenen Arbeitstyps; Tagesauswertung
- 2. Tag: Meine Zeit nutzen:** Energizer; Ziele, Leitbilder und Visionen oder „Was will ich überhaupt erreichen?“ – kreative und handlungsorientierte Übung; Nutzen von Zielen für den Schullalltag; persönliche Zeitfresser und Störungen oder „Kann man mit oder ohne laute Musik besser lernen?“; Planungstechniken; Tagesreflexion
- 3.Tag: Meine Zeit planen:** Energizer; Zeit- und Selbstmanagement anhand einem Beispiellernprojekt oder „Wie schaffe ich es für die Abschlussarbeiten im Sommer zu lernen?“; persönliche Zeitplanung; Auswertung; Abreise

Teilnehmerpreis: € 99,- (Nebensaison), 119,- € (Hauptsaison)



RAN AN DIE PRÜFUNG!

ARBEITSWEISE

Unsere Klassenfahrten sind Angebote für Sie als Lehrkraft, Ihre Klassenfahrt als besonderes Erlebnis- und Lernfeld gemeinsam mit uns als Partnern zu gestalten. Wir begleiten Sie und Ihre Klasse durch eine Woche, in der das Lernen an besonderen Themen mit ausgewählten Methoden und Erlebnissen verbunden ist. Unsere Klassenfahrten bieten darüber hinaus die tolle Atmosphäre und Rundum-Versorgung einer modernen Jugendherberge. Die Klassenfahrt wird so über die speziellen Themen hinaus zum Raum für bleibende Gemeinschaftserlebnisse und soziales Lernen in der Gruppe, bei der der Spaß nicht zu kurz kommt.

Wir arbeiten mit pädagogisch qualifizierten Mitarbeitern. Wir setzen standardmäßig bei allen Trainingskursen einen Trainer (Fachkraft mit Zusatzqualifikation in dem entsprechenden Thema) und einen Teamer ein, bei den erlebnisorientierten Klassenfahrten 2 Teamer. Alle unsere Programme werden durchgängig begleitet. Alle Gruppenleiter/innen sind in das „Gut Drauf“-Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.gutdrauf.net) mit eingebunden und gestalten die Kurse deswegen so, dass Entspannung, Ernährung und Bewegung im Einklang stehen.

In der Vorbereitungszeit wird der vorgesehene Trainer oder Teamer sich mit Ihnen telefonisch in Verbindung setzen, um mit Ihnen die Ausgangssituation der Klasse zu besprechen. Das Programm wird dann individuell an das Alter und den Entwicklungsstand der Klasse angepasst. Ihr Vorteil: Sie brauchen kaum Vorbereitungszeit zu investieren, weil wir über die nötige Erfahrung verfügen und uns vor Ort auskennen.

Als Ergänzung stellen wir Ihnen im Vorfeld Material zur Vor- und Nachbereitung Ihrer Klassenfahrt zum Download zur Verfügung (Checklisten, Vordrucke).

LEITUNG UND AUFSICHTSPFLICHT

Während der Woche teilen Sie und die Trainer sich die Gruppenleitung im Team in dem Umfang, wie Sie es in der aktuellen Gruppensituation gemeinsam für angebracht halten. Natürlich erfolgt die **Anleitung und Organisation** der Aktivitäten durch unsere Mitarbeiter. Um dies zu gewährleisten, bieten sich regelmäßige Teamrunden an, in denen Sie gemeinsam aktuelle Themen und nächste Schritte im Wochenverlauf und Gruppenprozess besprechen und planen können.

Die **Aufsichtspflicht** liegt während der gesamten Zeit bei Ihnen. Aber natürlich sind all unsere Aktivitäten so geplant und organisiert, dass Sie die Aufsichtspflicht ohne Probleme gewährleisten können und unsere Fachkräfte so qualifiziert, dass Sie damit den diesbezüglichen Erfordernissen hinreichend Rechnung tragen können.



LEISTUNGEN

In den Pauschalpreisen eingeschlossen sind bei allen Angeboten je Klasse:

- § Alle Kosten für Übernachtung (in modernen Mehrbettzimmern) und Vollpension (ausgiebiges Frühstücksbüffet, ein Lunchpaket und eine warme Mahlzeit pro Tag)
- § Durchgängige pädagogische Betreuung, Programmgestaltung und Leitung der Klassenfahrt durch eine/n erfahrene/n Trainer/in und eine/n Teamer/in bzw. zwei Teamer (je nach gewähltem Programm) von SYNERGIE Soziale Bildung
- § Programmdauer bei 3-tägigen Programmen vom 1. Tag vormittags bis zum 3. Tag mittags und bei den 5-tägigen Programmen vom 1. Tag am späten Nachmittag bis zum 5. Tag nach dem Frühstück (Abweichungen entsprechend der Programmausschreibungen)
- § Ein passender Gruppenraum, der durchgängig zur Verfügung steht
- § Nutzung aller allgemeinen Einrichtungen des Hauses
- § Programmkosten und sämtliche Arbeitsmaterialien für die gesamte Klassenfahrt
- § Programmleistungen wie in den einzelnen Programmen beschrieben (individuell an Ihre Wünsche und den Bedürfnissen Ihrer Klasse und an das Wetter angepasst)
- § Unterlagen zur Vor- und Nachbereitung der Klassenfahrt für die Lehrer stehen Ihnen zum Download zur Verfügung (Planungsmaterial, Beispielverlauf der Woche, pädagogische Vor- und Nachbereitung)
- § Telefonisches Beratungsgespräch durch eine/n Mitarbeiter/-in von SYNERGIE Soziale Bildung mit einer Lehrkraft zur Abstimmung eines individuellen Programmablaufs (z.B. Festlegung von Themenschwerpunkten)
- § Bis zu zwei Begleitpersonen zahlen lediglich die Unterkunftskosten
- § Keine versteckten Zusatzkosten

Nur besondere Ausflüge, die über die angegebenen Wochenprogramme hinausgehen und damit einen Mehraufwand an z.B. Fahrtkosten, Mietkosten oder Eintrittsgeldern bedeuten, sind zusätzlich zu kalkulieren.

Bitte beachten Sie:

Die An- und Abreise ist nicht im Preis enthalten.



ÜBER UNS

SYNERGIE Soziale Bildung ist eine bundesweit tätige Organisation mit Sitz in Bonn. Seit 1997 unterstützen wir Kinder, Jugendliche und Multiplikatoren bei der Entwicklung ihrer Kompetenzen.

Dazu konzipieren und realisieren wir Dienstleistungen, Trainings, Projekte und Beratungen.

Wir sind in den folgenden Arbeitsbereichen aktiv:

- § KLASSENFahrTEN für Kinder & Jugendliche
- § ZUKUNFTSRAUM Life Skills & Leadership Programme on Tour & vor Ort für Kinder & Jugendliche in Schule, Ausbildung, Jugendarbeit & Jugendhilfe
- § ZUKUNFTSWERKZEUG Coaching & Qualifizierung für Lehrer, Sozialpädagogen, Erzieher und Ausbilder in ihren Institutionen oder als Einzelperson

Unsere Angebote finden statt während

- § Klassenfahrten für Kinder & Jugendliche
- § Projektwochen in der Schule
- § Kompetenzcamps für jugendliche Einzelbucher ab 10 in den Ferien
- § Trainings für Auszubildende
- § Aus- & Weiterbildung für Multiplikatoren

WEITERE INFORMATIONEN

Auf unserer Webseite können Sie Informationen und Formulare zu den folgenden Themen herunterladen:

- § Power Point-Präsentation für den Elternabend / Schülerpräsentation
- § Finanzierungshilfen für mehrtägige Schulklassenfahrten und andere pädagogische Projekte im Rahmen der Schule
- § Informationen für Eltern und Schüler/innen islamischen Glaubens
- § Elterninformation zur Klassenfahrt

Die Formulare stehen auf unsere Webseite www.synergie-sozialebildung.de unter Download im Word-Format für Sie bereit. Sie können diese downloaden und mit den richtigen Daten ergänzt, Ihren Schülern und deren Eltern mitgeben oder zusenden.

Es lohnt sich, sich auch die anderen Seiten von www.synergie-sozialebildung.de anzuschauen. Sie finden dort viele interessante Artikel und Hintergrundinformationen zu Klassenfahrten im Allgemeinen und zu SYNERGIE Soziale Bildung im Besonderen.

Sprechen Sie uns einfach an, wenn Sie ergänzende Angebote suchen:

- § Eine Klassenfahrt ohne die Begleitung durch Lehrer
- § Vor- oder Nachbereitung der Kurse in der Schule
- § Kurse für Einzelbucher (Lern Fit, Job Fit...)
- § Trainings für Auszubildende



ANMELDEMODALITÄTEN UND ABLÄUFE

- § Bei der Auswahl der richtigen Klassenfahrt für Ihre Klasse (Intensität, Thema, Dauer, usw.) sind wir Ihnen gerne behilflich. Bei Bedarf nehmen Sie bitte mit dem Büro von SYNERGIE Soziale Bildung unter der Nummer 0228/98164–16 Kontakt auf.
- § Wenn Sie sich entschieden haben, eines unserer Programme für Ihre Klasse zu buchen, nehmen Sie bitte Kontakt mit der Jugendherberge auf. Zur Buchung können Sie das beiliegende Anmeldeformular benutzen oder auch telefonisch reservieren.
- § Sie erhalten von der Jugendherberge einen Belegungsvertrag, den Sie bitte bis zum angegebenen Termin zurück senden, um die Buchung verbindlich zu machen.
- § Sie erhalten eine Buchungsbestätigung von der Jugendherberge. Im Anschluss bekommen Sie von SYNERGIE Soziale Bildung ein zweites Infopaket mit konkreten Arbeitsmaterialien zugesandt, die Sie im Unterricht verwenden können, um Ihre Klasse auf die Themen der Projektwoche vor- und nachzubereiten.
- § Ca. 4 Wochen vor Projektbeginn setzen sich die Trainer/innen oder Teamer/innen von SYNERGIE Soziale Bildung mit Ihnen in Verbindung, um mit Ihnen die individuellen Ziele und Wünsche Ihrer Klasse abzuklären (falls Sie eine frühere Kontaktaufnahme wünschen, rufen Sie uns bitte an)
- § Teilen Sie bitte der Jugendherberge spätestens 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn die verbindliche Teilnehmerzahl und die Ankunftszeit Ihrer Gruppe mit.
- § In der Klassenfahrt selbst gestalten die Trainer/innen oder Teamer/innen von SYNERGIE Soziale Bildung in Zusammenarbeit mit Ihnen das Programm für Ihre Klasse, während die Jugendherberge Ihr Ansprechpartner in allen Fragen bzgl. des Hauses ist.
- § Am Ende der Klassenfahrt erhalten Sie auf Wunsch von den Trainern oder Teamern von SYNERGIE Soziale Bildung Vorschläge zur weiteren Bearbeitung der angesprochenen Themen.
- § Auf Wunsch erhalten die Kinder und Jugendlichen eine Teilnahmebestätigung
- § Die Rechnung für Ihre Klassenfahrt erhalten Sie von der Jugendherberge.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittversicherung.

Zur individuellen Beratung stehen wir Ihnen gerne unter 0228/98164-16 zur Verfügung.



UNSERE ANGEBOTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Wir bieten deutschlandweit folgende Klassenfahrten und Zukunftsraum-Trainings an. Diese Angebote führen wir in unseren Partnerhäusern aber auch bei Ihnen vor Ort. Für mehr Informationen erreichen Sie uns telefonisch unter 0228/98164-16 oder über E-Mail: info@synergie-sozialebildung.de

KLASSENFAHRTEN "ALS GRUPPE WAS ERLEBEN"

1 + 1 = 3 – KLASSENTEAMTRAINING FÜR KIDS

Kooperation und Zusammenarbeit mit Spaß

Zielgruppe: Schüler/innen ab 10 Jahren

Pädagogisch betreut durch Teamer/in und Coteamer/in – 3 oder 5 Tage Programm

ERLEBNISWOCHE

Fun and Action

Zielgruppe: Schüler/innen ab 12 Jahren

Pädagogisch betreut von zwei Teamern, ergänzt durch Outdoortrainer /Tourguides, 5 Tage Programm

KLASSENORIENTIERUNGSWOCHE

Spaß und Erlebnis und dabei die Klasse besser kennen lernen

Zielgruppe: Schüler/innen ab 10 Jahren (Inhalte an das Alter angepasst)

Pädagogisch betreut von Teamer/in und Coteamer/in, 3- oder 5-tägiges Programm

WIR SIND KLASSE!

Klassengemeinschaft stärken und Teams entwickeln

Zielgruppe: Schüler/innen zwischen 10 – 14 Jahren

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in, 3- oder 5-tägiges Programm

ZUKUNFTSRAUM KOMPETENZTRAININGS "SOZIALES LERNEN À LA CARTE"

FIT FOR CULTURE - INTERKULTURELLES TRAINING FÜR SCHULKLASSEN

Diversity im Klassenraum konstruktiv nutzen

Zielgruppe: Schüler/innen ab 14 Jahren

Pädagogisch angeleitet durch Trainer/in und Cotrainer/in – 3 Tage Programm

GEMEINSAM GUT DRAUF

Teambildung für Schulklassen

Zielgruppe: Schüler/innen zwischen 14 – 19 Jahren

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in; - 3 oder 5 Tage Programm

JEDE NASE IST ANDERS – SOZIALER TRAININGSKURS FÜR SCHULKLASSEN

Soziales Lernen intensiv

Zielgruppe: Schüler/innen ab 13 Jahren

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in 5 Tage Programm

JETZT REICHT'S ABER ...! – KONFLIKTTTRAINING FÜR SCHULKLASSEN

Konflikte, Probleme und Krisen gemeinsam bewältigen

Zielgruppe: Schüler/innen zwischen 10 – 14 Jahren und 14 – 19 Jahren

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in – 5 Tage Programm

FIT FOR CONFLICT – KONFLIKTPRÄVENTIONSTRAINING FÜR SCHULKLASSEN

Präventiv die Klasse unterstützen

Zielgruppe: Schüler/innen zwischen 10 – 14 Jahren und zwischen 14 – 19 Jahren

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in – 3 Tage Programm

TEAMTRAINING FÜR SCHULKLASSEN

Training wie die GROSSEN

Zielgruppe: Schüler/innen zwischen 14 – 19 Jahren

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in - 3 oder 5 Tage Programm

WIR SIND KLASSE!

Klassengemeinschaft stärken, Teams entwickeln, Gewalt vorbeugen

Zielgruppe: Angebot 1 für Schüler/innen zwischen 10 – 14 Jahren (Gewaltprävention)

Angebot 2 für Schüler/innen zwischen 14 – 19 Jahren

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in – 3 oder 5 Tage Programm

ZUKUNFTSRAUM KOMPETENZTRAININGS "BERUFSORIENTIERUNG UND BEWERBUNGEN"

JOB FIT – MODULAR

Berufliche Orientierung und Bewerbungstraining einmal anders

Zielgruppe: Schüler/innen von 13 – 19 Jahren (abgestimmt auf die Zielgruppe)

Pädagogisch betreut durch Trainer/in und Cotrainer/in – 3 Tage Programm

ZUKUNFTSRAUM KOMPETENZTRAININGS "SELBSTMANAGEMENT"

LERN FIT

Neue Lern- und Arbeitstechniken live erleben

Zielgruppe: Angebot 1: Schüler/innen der Klassen 5 – 7

Angebot 2: Schüler/innen der Klassen 8 – 10

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in – 3 oder 5 Tage Programm

ZEIT- UND SELBSTMANAGEMENT FÜR DIE SCHULE

Schulalltag effektiv organisieren

Zielgruppe: Schüler/innen von 14 – 19 Jahren (abgestimmt auf die Zielgruppe)

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in – 3 Tage Programm

"STRESS LASS NACH!" – REIF FÜR DIE INSEL

Stressbewältigung, Entspannung, Steigerung der Lernfähigkeit

Zielgruppe: Schüler/innen zwischen 14 – 16 Jahren

Pädagogisch betreut von Trainer/in und Cotrainer/in – 3 oder 5 Tage Programm

ANMELDEFORMULAR

Per Telefax an Nr. 06044 / 784

oder an

Jugendherberge Hoherodskopf

Ausserhalb 25

63679 Schotten - Hoherodskopf

Hiermit buchen wir **verbindlich** folgendes pädagogisch betreutes Programm:

Bitte senden Sie uns einen entsprechenden Beherbergungsvertrag zu.

Klasse: _____ Anzahl Schülerinnen: _____ Anzahl Schüler: _____

Termin: _____ Begleitpersonen weiblich: ____ Begleitpers. männlich: ____

Name der Schule, Organisation: _____

Ansprechpartner: _____

Straße: _____ PLZ + Ort: _____

Tel.-Nr./Schule: _____ Tel.-Nr./privat: _____

Fax-Nr./Schule: _____ Fax-Nr./privat: _____

Ort + Datum: _____ Die allgemeinen Teilnahmebedingungen sind bekannt und werden anerkannt.

Stempel/

Unterschrift: _____