

## Workshop-Themen 1. Halbjahr 2023

### Covid-19 Vorabinformation:

Alle Workshops werden selbstverständlich unter den aktuellen Hygienevorschriften durchgeführt. Über die zum Zeitpunkt des Workshops geltenden Bestimmungen werden wir rechtzeitig informieren.

### An folgenden Workshops möchte ich gerne teilnehmen:

#### Workshop 1/2023:

#### **Chill your mind**

Datum: 4. März 2023  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 10 - 16 Uhr

#### **Inhalt:**

In der letzten Zeit gab es für Schüler viele Herausforderungen, wie Einschränkungen im täglichen Leben, Unklarheiten in der Schule und den sozialen Beziehungen, Lernstress, Ängste, Unsicherheiten... Dem ist unsere Psyche schutzlos ausgeliefert. Wie könnte die Psyche "gereinigt, desinfiziert" werden. Wie geht das, die Psyche zu immunisieren?

## Workshop 2/2023:

### Prüfungen? Schaffe ich locker!

Datum: 18. März 2023  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 10 - 16 Uhr

**Vielleicht kennst du die Situation: Eine Prüfung steht an und obwohl du dich gut vorbereitet hast, nimmst deine Anspannung zu und du fühlst dich unwohl. Genau diese Angst möchten wir uns gemeinsam mit dir anschauen. Wir behandeln Themen wie:**

- Wie überwinde ich meine Prüfungsangst?
- Was mache ich, wenn ich einen Blackout habe?
- Wie bereite ich mich auf Prüfungen vor?
- Eine Prüfung zu einer positiven Herausforderung machen

## Workshop 3/2023:

### Vorträge? Gar kein Problem!

Datum: 25. März 2023  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 10 - 16 Uhr

#### **Themen:**

- Die Grundlagen von Vorträgen
- Wo halte ich meinen Vortrag? Das Publikum kennen.
- Wie gestalte ich meinen Vortrag?
- Welche Inhalte präsentiere ich? Struktur und roter Faden erzeugen
- Welche Technik steht mir zur Verfügung? Wie bereite ich mich angemessen vor?
- An konkreten Beispielen Grundlagen üben
- Vortragssituationen simulieren und Feedback geben

## Workshop 4/2023:

**E-Motion:** Gefühle zeigen und beherrschen

Datum: 22. April 2023  
Wo? Präsenz-Workshop  
Wann? 10 - 16 Uhr

**Themen:**

- Welche Grundemotionen gibt es und wie erkenne ich sie?
- Gestik, Mimik, Haltung und Stimme nutzen
- Rollenspiele: Wir üben Wut, Angst, Trauer und Begeisterung zu zeigen
- Mit der Klopftherapie dysfunktionale Emotionen regulieren

## Workshop 5/2023:

**Freude am Lernen** – Welche Lerntechniken gibt es und welche ist die Richtige für mich

Datum: 06. Mai 2023  
Wo? Online-Workshop  
Wann? 10 - 16 Uhr

**Themen:**

- Das Lernen lernen
- Grundlegende Lernmethoden
- Individuelle Lernmethoden
- Tipps, Lösungen und Übungen

## Workshop 6/2023:

### **Mobbing hat viele Gesichter - wie gehe ich damit um - wie wehre ich mich?**

Datum: 13. Mai 2023  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 10 - 16 Uhr

#### **Themen:**

- Was ist Mobbing?
- Was sind Anzeichen von Mobbing - Wie merke ich so etwas?
- Wie gehe ich damit um und wie wehre ich mich
- Wie verhalte ich mich, wenn jemand gemobbt wird?

## Workshop 7/2023:

### **Ohne Moos nix los! Wie geh ich am besten mit meinem Geld um?**

Datum: 3. Juni 2023  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 10 - 16 Uhr

#### **Ein Praxis-Workshop zu den Themen Wohnen und Finanzen. Wir behandeln Themen wie:**

- Brutto oder Netto: Was bleibt eigentlich von meinem Lohn & Gehalt am Ende übrig?
- Meine eigene Bude: Was muss ich beachten, wenn ich zu Hause ausziehe?
- Mit Sicherheit: Welche Risikovorsorge brauche ich überhaupt?
- Altersvorsorge? Ist doch für Alte! Oder nicht?
- BAföG & Co: Welche Zuschüsse kriege ich eigentlich?

## Teilnehmerin/Teilnehmer

---

Vor- und Nachname (Druckschrift)

---

Anschrift

---

Telefonnummer

---

E-Mail-Adresse

---

Mein Geburtsdatum (notwendig wegen Feststellung der Volljährigkeit)

### Ich habe eine:

- Hörbehinderung       **Ich benötige eine Schrift-/Gebärdendolmetschung.**
- Sehbehinderung
- Körperbehinderung

### Speicherung deiner Daten:

Ich erkläre mich einverstanden, dass meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zur weiteren Bearbeitung für das Projekt Workshops genutzt und gespeichert werden dürfen.

Die Einwilligung in die Datenverarbeitung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.

---

Datum

Unterschrift

---

Unterschrift (eines Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen)

Bei den Präsenz-Workshops werden vor Ort eine Phonak Roger Soundfield-Anlage (für Hörgeräteträger mit oder ohne Roger-Empfänger) und bei Bedarf eine Schrift-/Gebärdendolmetschung zur Verfügung stehen.

Leider kann ich an den o.g. Terminen nicht teilnehmen.  
Ich habe aber Interesse an weiteren Workshopterminen.  
Bitte informieren Sie mich rechtzeitig per E-Mail.

**Bitte sende uns deine Rückmeldung per E-Mail bis 2 Wochen vor dem jeweiligen Workshop-Termin an: [Workshops@Stiftung-Lebensspur.de](mailto:Workshops@Stiftung-Lebensspur.de)**

**Wir möchten dich vorab darauf hinweisen, dass deine Anmeldung nach erfolgreicher Prüfung des Fragebogens zur Workshop-Teilnahme (diesen senden wir dir nach deiner Vorab-Anmeldung), verbindlich ist. Wir freuen uns, dass du Teil des Workshops sein möchtest.**