

Trainerleitfaden zum Workshop: Selbstmanagement fördern

Zielgruppe: Schüler

Methoden funktionieren für eine durchschnittliche Klassengröße

Rahmen: ideal ist einen Stuhlkreis, ansonsten müssen die Stühle und Tische zur Seite rücken

Material: Flipchartblätter, Moderationsstifte, Glasperlen, zwei lange Moderationskarten, Post-it

Verfasser: Lubica Fabera, Schulsozialpädagogin, Fosbos Neu-Ulm

Zeit	Übung / Methodik / Erklärungen	Ziel	Material / Methode
5`	<p>Begrüßung Ziel: Selbstmanagement fördern</p> <p>Einführung: z.B. „...Ich mache keinen Vortrag oder klassischen Unterricht, es handelt sich um einen Workshop bei dem Sie die Hauptakteure sind. Vieles was wir heute thematisieren, kennen Sie bereits. Das Ziel ist zu reflektieren, das Gute bewusst auszubauen und ggf. aus den Erfolgsrezepten der Mitschüler*innen sich inspirieren zu lassen...“)</p>	Ankommen	Flipchart
5`	<p>Roter Faden (kurz vorstellen):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fragenstationen (Flipcharts mit den Fragen werden nacheinander vorgestellt) 2. Vernissage, Präsentation und Diskussion 3. Methoden des Selbstmanagements: <ul style="list-style-type: none"> - Pomodoro-Technik - Kanban - Aufgabenplaner 4. Was nehme ich mir vor? → Post-it 	Orientierung	Flip
5`	<p>Einstiegsreflexion: „Wenn ich an mein Selbstmanagement denke (wie ich mich selbst organisiere, Planung und Konsequenz...), welches der Bilder spricht mich sofort an?“</p> <p>Methode: SuS legen eine Glasperle auf das Bild. Kurzes Stimmungsbild.</p>	Gedankliches Ankommen	„Monsterkarten“, Glasperlen

25´	<p>„Dialogwände“ „Sie gehen in Kleingruppen (Gruppenzuordnung der Schüler durch abzählen von 1-6), diskutieren, schreiben die Schwerpunkte auf die Flipcharts. Wenn die Gruppe mit der Frage fertig ist, geht selbständig zu einer weiteren freien Wand.</p> <p>Fragestationen (Flipcharts mit den Fragen werden nacheinander vorgestellt):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wenn ich an mein Selbstmanagement denke, was gelingt mir schon gut 2. Wenn ich an mein Selbstmanagement denke, wo sehe ich meine „Baustellen“ / Woran liegt es? 3. Wie schätze ich mich in meinem Selbstmanagement ein (Skala von 0 – 10) 4. Welche Erfolgsrezepte habe ich entwickelt? / Was kann ich bezüglich Selbstmanagement auch den anderen empfehlen (ggf. Belohnungsprinzip thematisieren) 5. Wenn ich ein Erfolgscoach wäre... was würde ich mir selbst empfehlen, um mich besser zu organisieren 6. Meine konkreten Empfehlungen für diese Fächer: Mathe / Deutsch / Englisch / Profulfach <p><u>Methode:</u> in Kleingruppen (zu viert) gehen die Schüler/innen von Station zu Station; max. 5 Min. pro Station, dann Wechsel;</p>	Erkennen, Gedanken in Worte fassen	Flips auf den Wänden Moderation skarten, Glasperlen
20´	<p>Gruppenpräsentation / Diskussion</p> <ul style="list-style-type: none"> - Im Vorfeld wird an jeder Themenstation einen Schüler/eine Schülerin 	Austausch / Verstehen	
20´	<p>Methoden des Selbstmanagements:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pomodoro – Technik - Kanban - Aufgabenplaner 	Erkennen	Flips
10´	<p>Abschluss und Feedback Was nehme ich mir vor – jeder einzeln auf Post-it</p> <p>Abschlussfrage (ein Paar Rückmeldungen aus der Klasse):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Was nehme ich mir vor? - Wie war das für mich? 	Persönliche Maßnahmen bilden, Abschluss	Post-it