

# MODULREIHE „COACH OF MY LIFE“

Das Leben selbst gestalten, selbst in die Hand nehmen. Hierbei hilft die Modulreihe „Coach Of My Life“. Sie bietet die Möglichkeit, die eigenen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Diese Module verstehen wir als Ideen und Diskussionsansätze. Für die konkrete Planung stehen die Lebenssituation und -wirklichkeit der jungen Menschen im Mittelpunkt. Egal, ob in der Firmvorbereitung oder dem Berufsvorbereitungsjahr, ob kurz vor oder in der Ausbildung ob in der Schule oder im Übergangssystem, wir versuchen die Inhalte und Methoden zusammen mit den Praktikern vor Ort auf die entsprechende Situation anzupassen. Oberste Ziele aller Module sind die Stärkung der Kompetenzen der jungen Menschen, das Vermitteln eines positiven Selbstwertgefühls und das Erkennen der eigenen Fähigkeiten.

Gerne entwickeln wir auch mit Ihnen ein auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Angebot.

[jab.bdkj.info](http://jab.bdkj.info)

[www.facebook.com/JABRottenburgStuttgart](https://www.facebook.com/JABRottenburgStuttgart)

## FRAGEN DAZU?



### Achim Braiger

Bildungsreferent

Telefon 07153 3001-143

WhatsApp 01573 4 52 22 82

E-Mail ABraiger@bdkj.info



### Johannes Aubele

Bildungsreferent

Telefon 07153 3001-144

WhatsApp 0178 2 84 77 97

E-Mail JAubele@bdkj.info



### Annette Schneider

Verwaltungsangestellte

Telefon 07153 3001-149

E-Mail aschneider@bdkj.info

# J.A.B.

JUGEND. ARBEIT. BILDUNG.



# J.A.B.

JUGEND. ARBEIT. BILDUNG.

## Fachstelle J.A.B.

Antoniusstr. 3

73249 Wernau

<http://jab.bdkj.info>

# COACH OF MY LIFE

voneinander lernen

# STÄRKEN/SCHWÄCHEN (ER)KENNEN

**Ausgangslage:** Die Berufswahl steht an. Ich habe keine Ahnung, was ich machen soll. Was kann ich? Was liegt mir? Wie finde ich meinen Weg?

**Ziel:** Wo liegen meine Stärken? Aber auch das Erkennen von Schwächen ist wichtig. Schätze ich mich richtig ein? Wie sehen mich andere?

**Inhalte:** Stärken-/Schwächenanalyse, Eigen- und Fremdwahrnehmung

Wenn gewünscht, praktische Infos zu Ausbildung:

- Meinen Wunschberuf gibt es nicht in meiner Nähe/Wohnmöglichkeiten
- Staatl. Fördermöglichkeit bei ausbildungsbedingtem Wohnungswechsel
- Betriebl.- vs. schulische Ausbildung  
Wo finde ich Infos/Hilfen
- BVJ, AsA, abH, BvB, BaE, VAB etc.

# SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

**Ausgangslage:** Nichts gelingt. Ich erfahre Ablehnung und Misserfolg. Das Gefühl, „ein Looser“ zu sein drückt mich immer weiter nach unten. Ich kann nichts richtig machen, eigentlich bin ich nichts wert.

**Ziel:** Jeder Mensch ist wertvoll, jeder hat seine Stärken und Fähigkeiten. Wo liegen meine?

**Inhalte:** Fähigkeiten erkennen, Körperhaltung, Erfolgserlebnisse vermitteln.

# BAUSTEINE DER KOMMUNIKATION

**Ausgangslage:** Ich bin sprachlos, werde nicht verstanden. Wenn ich reden muss, versagt die Stimme. Ich werde wütend, wenn der andere mich nicht versteht. Ich finde keine Argumente. Die fallen mir immer erst zu spät ein.

**Ziel:** Erlernen von freier Rede, argumentieren, moderieren. Aushalten von Kritik und akzeptieren anderer Meinungen

**Inhalte:** Diskussionsrunden mit wechselnden Funktionen, Wahlrede, Gewalt durch Sprache, Sender/Empfänger <-> Sach- und persönliche Ebene, Körpersprache.

**Dieses Modul ist ein verbindlicher Teil für die Einheit „Konfliktbewältigung“!**

# KONFLIKT- BEWÄLTIGUNG

**Ausgangslage:** Im Konflikt finde ich keine Worte und keine Lösung

**Ziel:** Wie entstehen Konflikte? Wie kann ich Konflikte vermeiden, angespannte Situationen entspannen? Wie finde ich Lösungswege?

**Inhalte:** s. „Bausteine der Kommunikation“, Konflikte und deren Mechanismen erkennen und vermeiden lernen. Umgang mit Frust und Niederlage. Wohin mit meiner Aggression.

# TEAMPLAYER

**Ausgangslage:** Traue ich mich, anderen etwas zu sagen? Lasse ich mir von anderen etwas sagen? Wo ist mein Platz in der Gruppe?

**Ziel:** Als Team sind scheinbar unlösbare Aufgaben zu lösen, wenn jeder seine Fähigkeiten erkennt und sie dort einbringt, wo sie nützlich und zielführend sind. Wechsel zwischen leiten und geleitet werden.

**Inhalte:** Stärken und Schwächen erkennen, nutzen und zulassen (nobody is perfect - nobody is nothing). Scheitern und Zielerreichung, Gewinnen und Verlieren, mich auf den anderen verlassen können.

# SOZIALES PROJEKT

**Ausgangslage:** Oft bin ich der, der etwas nicht kann, der Hilfe in Anspruch nehmen muss. Ich kenne nur das Gefühl des „Bittenden“. Was kann ich schon bewirken?

**Ziel:** Ich kann mich für andere engagieren. Ich bin nicht nur Hilfeempfänger. Mein Tun bewirkt etwas, ich bin wichtig.

**Inhalte:** Planung und Durchführung eines konkreten sozialen Projektes möglichst mit direktem Kontakt zum Hilfeempfänger. Hierdurch kann das positive Gefühl (Erfahrung von Dankbarkeit, ich kann etwas bewirken, mein Gegenüber schätzt mich etc.) verstärkt erfahren werden.