

Einladung zum 6. Netzwerktreffen

Thema: "Persönlichkeitsförderung zur Stärkung der Resilienz, der Selbständigkeit und Eigenverantwortung"

Termin/Ort: 08.05.2025, Raum A009, von 15:15 Uhr bis 16:45 Uhr

Online Zugang:

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_OGM0ZDNjYjUtMjI4NS00MWJiLTgxZjYtODA1NDQ1MzI5NWY5%40tthead.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%2234830680-6271-41d6-886a-a7b2ef1e1ef6%22%2c%22Oid%22%3a%229afe51ce-4641-457c-8f49-0e7d199c7522%22%7d

Top 1:

Begrüßung und Austausch über den aktuellen Stand der Netzwerkarbeit.

Aktueller Stand der taskcard:

<https://www.taskcards.de/#/board/c35b8cb6-97cc-4157-87f5-d97d86e9f814?token=4f6fd20b-3cad-4154-ae26-78fa09a73615>

Organisatorisches (teilnehmende Schulen -Kooperationsvertrag)

Top 2:

Bericht über Austauschtreffen mit Katharina Zech (Gesamtschule in Bergheim) mit dem Netzwerkthema: „Ganzheitliche Beratung zur Persönlichkeitsentwicklung“

Top 3:

Strukturierung des weiteren Vorgehens (wer?, was?, bis wann?)

Setzen und Umsetzen von Teilzielen

→ Schwierigkeiten im Prozess

→ Laufzeit des Netzwerkes

→ Module erproben/evaluieren

→ Roadmap zur Implementierung

Liebe Grüße,
Christina Aude und Alexandra Mertens

Netzwerk extern:

Inhalte

Was?	Wer? (Doppelbelegung möglich)
Resilienz-Ecke Resilienz-Lesecke „Barcode-Hörecke“ Technik?	
„mind the mind“ für Vollzeitklassen (Psychologiestudent*innen)	Externe Anbieter
Hörecke Podcasts	
Kunstangebote	
Trommeln	
Theaterpädagogik	
Tools gegen Ängste und Co Panik und Co	
In Balance bleiben	
Zeitmanagement	Alexandra Mertens
Stressabbau	
Autogenes Training	
Achtsamkeit und Meditation	

"Ich bin mir wichtig"	
Übungen zum ressourcenorientierten Selbstmanagement	
Progressive Muskelentspannung	
Musik-, Kunst- und Seelensteckdose	
Intuitives Malen	
Workshop Selbstfürsorge	Christina Aude
Kleine Bewegungsspiele	
"Ich schiebe Vieles vor mir her" - Übungen gegen das Aufschieben	Alexandra Mertens
Mindful Living: Strategien für einen gesunden Lebensstil und mentale Stärke von Studierenden der Sporthochschule	
Keine Angst vor Prüfungsangst	Michelle Stiel
Jungenprojekt – Mentale Gesundheit männliche Rollenbilder	
Kulturtraining	
Schüler*innen Kaffee	
Boxen, um Spannung rauszulassen	

Netzwerk intern

Inhalte

Was?	Wer?
Resilienz-Ecke	

„mind the mind“ für Vollzeitklassen (Psychologiestudent*innen)	externe Anbieter
Hörecke Podcasts	
Kunstangebote	Roberta
Trommeln	Roberta (Projekte)
Theaterpädagogik	Elisabeth und Dominik
Tools gegen Ängste und Co Panik und Co	Eva
In Balance bleiben	
Zeitmanagement	Alexandra
Stressabbau	Karla-Lou Hinzpeter +.....
Autogenes Training	
Achtsamkeit und Meditation	Karla-Lou Hinzpeter+..... Roberta
"Ich bin mir wichtig" Übungen zum ressourcenorientierten Selbstmanagement	
Progressive Muskelentspannung	
Musik-, Kunst- und Seelensteckdose	Roberta
Intuitives Malen	Roberta
Workshop Selbstfürsorge	Christina

Kleine Bewegungsspiele	
“Ich schiebe Vieles vor mir her” - Übungen gegen das Aufschieben	Wichtig nach Karla Lou Alexandra
Mindful Living: Strategien für einen gesunden Lebensstil und mentale Stärke von Studierenden der Sporthochschule	Externe Anbieter
Keine Angst vor Prüfungsangst	
Jungenprojekt – Mentale Gesundheit männliche Rollenbilder	
Kulturtraining	Dominik
Schüler*innen Kaffee	Karla Lou
Boxen, um Spannung rauszulassen	Frank Skoruppa

Alexandra Mertens