



DAS WORKSHOP-PROGRAMM zum „FutureKey“ WiesPaten-Zukunftstag am 13. Juni 2019

1 Ob wir wollen oder nicht, der Körper spricht ...

In diesem Workshop lernst du die 7 Richtlinien der **Körpersprache und Kommunikation** kennen. So kannst du besser verstehen, was deinen Ausdruck und deine Persönlichkeit im Umgang mit anderen Menschen bestimmt (z.B. Körperhaltung und Körperabstand, Blickkontakt, Stimme und Atem). Alles wird in Gruppenübungen direkt praktisch geübt. Wir beschäftigen uns auch ganz speziell mit Ausdruck und Körpersprache in **Prüfungs- und Bewerbungssituationen**. Auf jeden Fall gehst du aus diesem Workshop mit vielen neuen Kenntnissen und praktischen Tipps.

Die Referentin

Heidrun Ohnesorge ist Schauspielerin und Körpersprachetrainerin nach der Galli Methode® am Galli Theater; sie gibt Körpersprachetrainings für Unternehmen in ganz Deutschland und hat davor lange im Personalbereich gearbeitet.



13 Workshops zu unterschiedlichen „Zukunftsthemen“ stehen dir zur Auswahl. **2 Workshops** kannst du besuchen – einen am Vormittag und einen am Nachmittag. Jeder Workshop dauert ca. 2 ½ Stunden.

Unsere **Expert*innen** haben die Themen so vorbereitet, dass die Workshops für alle spannend bleiben und viele aktive und „praktische“ Elemente enthalten sind.

Welche Workshops möchtest du am 13. Juni für dich und deine Zukunft nutzen?

Schreibe deine Wunschliste auf das **Anmeldeformular**, das du **bis zum 25. Mai** abgibst. Wir freuen uns auf dich! :)



2 Spontan und selbstbewusst – aber wie?

Spontan und selbstbewusst in jeder Lebenslage? Das kann man trainieren! In diesem Workshop lernst du das Geheimnis der „Status-Spiele“ kennen. Die nutzt man im Improtheater, um sich auf Situationen vorzubereiten, in denen mal nicht alles so läuft, wie es soll. Die Übungen helfen, **Spontanität, Kreativität und Flexibilität** zu trainieren. Dann fällt es auch leichter, die Herausforderungen des Lebens zu meistern.

Vertraue deinen Ideen und deiner Fantasie – lass dich auf das Unbekannte ein, dann kann der Alltag kommen! (Für diesen Workshop sind keine schauspielerischen Kenntnisse und Fähigkeiten nötig!)

Der Referent

Alexander Schrupf ist Gründer der Detektei Adler. In Junior-Detektiv-Seminaren gibt er sein Wissen an Kinder und Jugendliche weiter. Darüber hinaus ist er seit 2019 Geschäftsführer des Fitnessstudios VitaSports in Erbenheim. Seit über 5 Jahren leitet er außerdem die Improvisations-Theater-Gruppe „Improfil“. Im Rahmen des Bildungsprogramms „Stark ins Leben“ nutzt er dieses Können auch in der Arbeit mit Schüler*innen.



3

Die Kraft des Lachens

Hier kannst du eine unglaubliche Methode kennenlernen, die dein Leben verändern kann! Du lernst, was Lachen im Körper bewirkt. Warum es gut für uns ist, zu lachen – bewusst und auch ohne Grund. Mit praktischen Übungen kannst du es selbst erleben: **Lachen entspannt**, fördert die **Konzentration**, macht **fit und wach**. Lachen hilft, mit schwierigen Situationen besser umzugehen – zum Beispiel bei Schul- und Prüfungsstress.

Die Referentin

Sandra Mandl praktiziert Lachyoga seit 2006, seit 2015 bildet sie als zertifizierte Lachyoga-Lehrerin auch selbst Lachyoga-Leiter*innen aus. Außerdem ist sie systemische Beraterin und Traumatherapeutin, hier arbeitet sie vor allem mit Menschen und Teams, die in schwierigen Situationen (fest)stecken.



4

Ziele im Leben erreichen – raus aus der Komfortzone!

Die Komfortzone ist der Bereich, in dem du dich wohlfühlst. In dem es bequem ist und du keinerlei Anstrengung brauchst, um etwas zu tun – zum Beispiel zuhause auf der Couch. Klingt doch eigentlich schön und gut – das Leben in dieser Zone!? Das Problem dabei: Du entwickelst dich nicht weiter. Du bleibst dort stehen, wo du bist ... In diesem Workshop probieren wir aus, wie es ist, sich mit neuen, ungewohnten und vor allem unerwarteten Situationen anzufreunden, schnell umzudenken und sich besser an Veränderungen anzupassen. Und wenn Deine **Komfortzone gewachsen** ist, dann gehst du viel entspannter und lockerer durchs Leben.

Die Referentin

Elisabeth Ganss ist Schirmherrin der WiesPatén. Beruflich war sie viele Jahre in internationalen Unternehmen als Leiterin der Personalabteilung tätig und hat ein Team geführt, das über die ganze Welt verstreut war. Seit 2 Jahren ist sie selbstständig und berät Firmen zu Themen wie Teambuilding, Vielfalt oder Umorganisation. Außerdem unterstützt sie Menschen dabei, einen neuen Job zu finden.



5

Vor anderen präsentieren? Na klar! Mit Spaß und ohne Angst.

Du magst es nicht besonders, vor Gruppen zu sprechen? Dabei musst du in der Schule öfter Präsentationen halten? Du hast Angst, nicht gut zu wirken oder dass dein Vortrag niemanden so richtig interessiert? Damit stehst du nicht allein, denn es geht ganz vielen Menschen so. Doch es gibt eine gute Nachricht: **Du kannst es!**

In diesem Workshop lernst du, **deine Stärken** zu erkennen und einzusetzen. Du wirst erfahren, was dich besonders macht und wie du **mehr Ausstrahlung** gewinnst. Wir üben, wie du gut bei anderen ankommst und was eine **spannende Präsentation** ausmacht.

Die Referentin

Antje Bördner ist ausgebildete Journalistin und leitet den Bereich Kommunikation & Persönlichkeitsentwicklung bei der Maxsult GmbH. Sie hat für große Zeitungen geschrieben und viele Jahre Filme gedreht, unter anderem für das ZDF. Heute unterstützt sie vor allem Menschen dabei, selbstsicher und überzeugend aufzutreten und vor Gruppen zu sprechen.



6

Fitness & Selbstverteidigung



Im Alltag, in der Schule kannst du in Situationen kommen, die unangenehm sind und in denen du dich „verteidigen“ musst. Bei diesem Workshop erfährst du, wie du Gefahrensituationen rechtzeitig erkennen und mit Störungen **souverän** umgehen kannst. Die Übungen fördern dein **Selbstbewusstsein**, deine Fitness und nicht zuletzt deine Kompetenz, in einer möglichen Stresssituation **passend reagieren** zu können.

Der Referent

Sascha Demmrich ist zertifizierter Personaltrainer, Group Fitness Trainer und Ernährungsberater. Er hat seinen Schwerpunkt im Bereich Kraftsport, Boxtraining und Selbstverteidigung, ist u.a. als Dozent und Ernährungsberater tätig.

JobKey – Was willst du werden?

Hast du dir schon Gedanken über deinen „Wunschberuf“ gemacht? Was würde zu dir passen – und worauf hättest du Lust? Es gibt so viele Möglichkeiten, da weiß man manchmal gar nicht, wo man anfangen soll ...

In diesem Workshop erhältst du praktische Tipps, wie du vorgehen kannst und worauf du achten solltest, um den für dich **passenden Beruf** zu finden. Außerdem geht es darum, wie du **deinen eigenen Weg** – z.B. zu einer passenden Ausbildungsstelle – erfolgreich gestalten kannst.

Die Referenten

Harald Pfaff & Zerrin Kiris arbeiten als Sozialpädagogen im „JobNavi“ in Wiesbaden. Dort beraten und unterstützen sie Jugendliche bei der Berufsorientierung oder der Suche nach passenden Praktikums- und Ausbildungsplätzen. Sie organisieren Berufsschnuppertage und beraten auch Unternehmen, die Azubis suchen.



W² MoneyKey – Dein Schlüssel zu Geldfragen

Alltägliche Dinge wie Handyverträge, die Eröffnung eines Bankkontos oder die erste eigene Wohnung können ganz schön große Herausforderungen darstellen. Mit dem **Finanz-ABC** der WirtschaftsWerkstatt (W²) lernst du auf spielerische Art und Weise den Umgang mit Geld und Finanzen. Das Finanz-ABC und verschiedene Rollenspiele helfen dir, einen Überblick zu den wichtigsten Finanzthemen und **möglichen Fallen** zu bekommen.



Die Referenten

Dr. Kai-Friedrich Donau ist Teamleiter für Unternehmerische Verantwortung (CSR) beim WiesPaten-Unternehmen SCHUFA Holding AG. Er betreut u.a. die WirtschaftsWerkstatt (W²), eine Bildungsinitiative der SCHUFA. **Anja Monz** ist Redakteurin bei HELLIWOOD media & education, Berlin.

BalanceKey – Dein Schlüssel zu einem gesunden Lifestyle

#nutrition #lifestyle #lifegoals100

Hast du Lust, dich mit gesunder **Ernährung**, Bewegung und einem ausgeglichenen Lifestyle zu beschäftigen?

Bei BalanceKey erfährst du, wie du dich gesund ernähren und regelmäßige **Bewegung** in deinen Alltag integrieren kannst. Wir möchten dir Wege aufzeigen, wie du mit einem **klaren Kopf** und **innerer Stärke** bereit bist, dich den Herausforderungen im Leben zu stellen. Bist du motiviert? Dann melde dich an! Wir freuen uns auf Dich!

Die Referentin

Katharina Neuendorff ist WiesPatin bei SOKA-BAU. Ernährung und Bewegung sind eine bedeutende Grundlage für das eigene Wohlbefinden und eine innere Ausgeglichenheit, findet sie. Eine ausgewogene Haltung zu Ernährung und Sport sind wichtig, diese Lebenseinstellung bringt Freude in unser aller Leben – das möchte Katharina gerne vermitteln.



PoliticalKey – Dein Schlüssel zum Mitentscheiden

#MeinBlock

Wiesbaden ist langweilig? Andere Städte haben mehr zu bieten? Der Aufenthaltsraum deiner Schule könnte neue Ausstattung gebrauchen? Die Politik tut zu wenig für die Umwelt ...? Du hast gute Ideen, aber keiner hört auf dich? **Du willst etwas ändern**, weißt aber nicht wie? Es ist dein Europa, dein Land, deine Stadt, dein Stadtteil und es sind deine Straßen! Aber was kannst du machen, damit **deine Wünsche und Interessen umgesetzt** werden? Keine Ahnung ...? Im Workshop PoliticalKey schauen wir uns gemeinsam an, welche Möglichkeiten du hast, deine Wünsche und Anregungen einzubringen. Deine Meinung zählt!

Der Referent

Uli Weimer ist WiesPate bei SOKA-BAU und war von 2011 bis 2019 Mitglied des Ortsbeirats Wiesbaden-Südost und von 2013 bis 2016 Ortsvorsteher. Er hat einen Abschluss in Politikwissenschaften und beschäftigte sich in seiner Abschlussarbeit mit der Bürgerbeteiligung in deutschen Städten.

Lieber SCHLAU – für Vielfalt und gegen Diskriminierung

Laut Statistik sind 5–10 % aller Menschen schwul, lesbisch, bi oder trans* – das entspricht durchschnittlich 2 Jugendlichen in jeder Schulklasse. Oft wird über die Themen **sexuelle Orientierung** und Geschlechteridentitäten kaum gesprochen. Es gibt viele Vorurteile und auch Ängste. In diesem Workshop möchten wir mit euch über die Themen **Vielfalt und Diskriminierung** sprechen und über eure eigenen Erfahrungen und Ideen dazu. Denn die Akzeptanz vielfältiger Lebensweisen ist wichtig für unser aller Zukunft.

Die Referenten

SCHLAU Hessen ist ein Projekt zu den Themen sexuelle Orientierung und geschlechtliche Identität. Die ehrenamtlichen Teamer*innen sind speziell geschult. Sie informieren zu unterschiedlichen Lebensweisen, um Vorurteile abzubauen und Menschen zu stärken, die sich mit ihrer eigenen sexuellen Orientierung und geschlechtlichen Identität auseinandersetzen.



„Yes, I can! – Das kann ich!“

Ein Workshop für Mädels

Deine Zukunft liegt vor dir, die Welt steht dir offen – es ist deine Wahl, alles ist möglich! Alles ist möglich? Kaum hast du deine Träume geträumt, ist dir ganz schnell klar, warum das alles niemals klappen kann. Dabei sind es **deine Stärken, Talente, Fähigkeiten** und deine Ziele, die dir deine Richtung vorgeben. In diesem Workshop schauen wir mit euch auf eure Wünsche, Kompetenzen und wie ihr euch **sinnvolle Ziele** setzen könnt, um euren Träumen auf der Spur zu bleiben.

Die Referentinnen

Juliane Schulz & Katja Streck sind Mitarbeiterinnen bei BerufsWege für Frauen e.V. Sie unterstützen Frauen jeden Alters bei der Verwirklichung ihrer Berufswünsche und dem Erreichen neuer beruflicher Ziele.



BerufsWege für Frauen e.V.
Centrum für Beruf & Existenzgründung

Ohne Umweltschutz keine Zukunft – Mach mit! #FFWiesbaden

„Fridays4Future“ – Schüler*innen demonstrieren weltweit für Klimaschutz. Aber was hat das mit DIR zu tun?!? In diesem Workshop erfährst du, warum Umweltschutz und **Klimaschutz JETZT** wichtig sind. Und wir sprechen auch darüber, was **du selbst** ganz praktisch dafür tun kannst. Denn: Wirksame Maßnahmen gegen den Klimawandel und für den Schutz der natürlichen Lebensgrundlagen sind die Basis für unser aller Zukunft.

Die Referentin

Emely Dilchert ist bei „Fridays4Future Wiesbaden“ aktiv und organisiert die Wiesbadener Freitagsdemos für Schüler*Innen mit. Emely ist aktuell Wiesbadener Stadtschulsprecherin und war 2018 sogar Schulsprecherin für ganz Hessen. Sie macht im Juni Abitur und freut sich, beim Zukunftstag dabei zu sein.



Ab 16:45 Uhr: Sommerfest im Gramenz Ideengarten!

