

Freifach-Kurs

Persönlichkeitsentwicklung



Selbstvertrauen gewinnen, Konflikte konstruktiv bewältigen, Sozialkompetenz entwickeln....

In diesem Freifach-Kurs widmen wir uns Themen, mit denen wir in unserem persönlichen Leben immer wieder konfrontiert werden: Konflikte, Ängste, Wut, Motivationsprobleme, Stress, Sinnfragen, Selbstwert u.a.

Wir lernen gemeinsam die Methode der gewaltfreien Kommunikation zur Konfliktbewältigung kennen und üben diese ein. Wir machen Bekanntschaft mit unserem «inneren Schweinhund», der uns immer wieder daran hindert, das zu tun, was wir eigentlich möchten. Wir begegnen unserem «inneren Stammtisch» und erfahren, weshalb Achtsamkeit und Selbstliebe das A und O im Leben sind und vieles mehr. Wir können unseren «negativen» Gefühlen nicht entkommen, aber wir können lernen, zu beeinflussen, wie sehr uns Ärger und Ängste vereinnahmen, indem wir sie anders betrachten als bisher.

Die Teilnehmer*innen dürfen auch selbst Themen einbringen. Am Anfang des Kurses werden wir diese besprechen und festlegen.

Ziel des Kurses ist es, sich ein Stück besser kennen zu lernen und einige Tools zur konkreten Anwendung im Alltag einzuüben, um somit ein bisschen besser für das (Alltags-)Leben gewappnet zu sein.

Kursleitung: Franziska Gerber, Lern- und Lebensberaterin Gympo und Lehrerin für Religion, Schulsozialarbeiterin, systemisch-lösungsorientierte Kurzzeitberaterin

Teilnehmende: alle Schüler*innen des BZL (gympo, FMS, BFSL)

Kursort: Gympo, Gebäude 23, Zimmer -132

Kursbeginn: Mittwoch, 14.10.2020 18:00 Uhr

20 Lektionen jeweils mittwochs, wöchentlich 1 Lektion oder 14täglich 2 Lektionen (nach Absprache)