

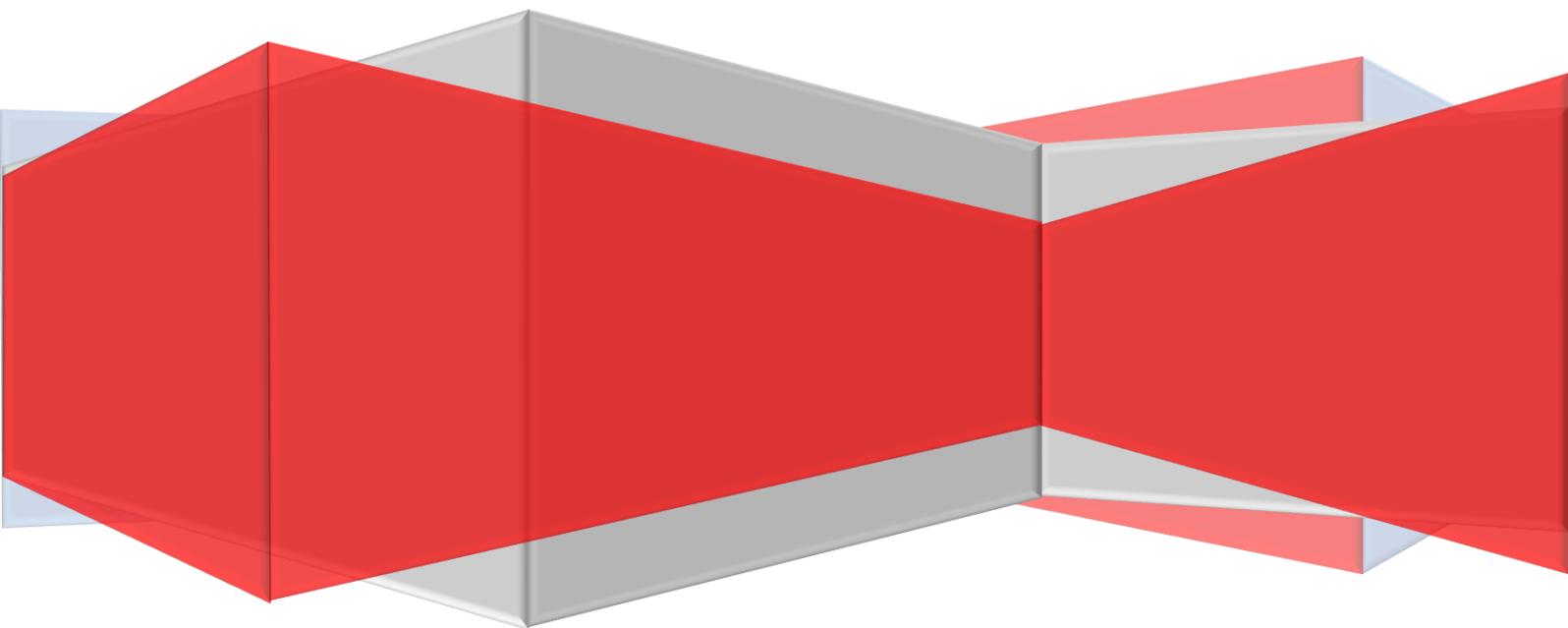
Cultivate school entrepreneurial mindset through holistic approach targeting teachers and pupils



ISO Certified Materials for Teachers: Development of Entrepreneurial Mindset for teachers Level 6

IO5A3: 2.1 Self-awareness and Self-efficacy

Partner Responsible: Rinova Limited



Cultivate school entrepreneurial mindset through holistic approach targeting teachers and pupils



enterschoolmind

Coordinated by



Partners



Apostolos
Varnavas
Primary School

4th Primary
School of
Tyrnavos

Program	Erasmus+
Key Action	KA201 - Strategic Partnerships for school education - Cooperation for innovation and the exchange of good practices
Project Title	Cultivate School Entrepreneurial Mindset through a Holistic Approach Targeting Teachers and Pupils
Project Acronym	EnterSchoolMind
Project Agreement Number	2018-1-CY01-KA201-046906
Project Start Date	01/11/2018
Project End Date	31/10/2021

Inhaltsverzeichnis

Die LOs auf einen Blick.....	3
Obligatorisch Methodische Instrumente.....	4
Geschlossene Fragen	7
Zusätzliche methodische Instrumente.....	13
Individuelle Übung	13
Individuelle Übung.....	13
Gruppenübung.....	14

Die LOs auf einen Blick

Kompetenzcode und Titel	2.1 Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung
Entercomp-Bereich	2.1 Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung
Nummern und Titel der Lernergebnisse	<p>9. Definieren Sie Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit</p> <p>10. Anwendung von Techniken/Theorien von Duval & Wicklund, Goelman und Verwendung des Proust-Fragebogens, um die Bedürfnisse, Wünsche, Interessen und Bestrebungen der Schüler in Ziele umzuwandeln.</p> <p>11. Schwierige Aufgaben für die Schülerinnen und Schüler als zu bewältigende Herausforderungen und nicht als zu vermeidende Bedrohungen umsetzen</p> <p>12. Anwendung der Techniken/Theorien von Albert Bandura zur Selbstwirksamkeit, um den Schülern zu helfen, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen</p> <p>13. Unterstützen Sie die Schüler bei der Reflexion der Lehren aus Erfahrungen, die sie als Misserfolge ansehen</p>

Methodisches Instrument Typ	Anzahl der methodischen Instrumente
<input checked="" type="checkbox"/> Vortrag (obligatorisch)	1
<input checked="" type="checkbox"/> Offen gestellte Fragen	1
<input checked="" type="checkbox"/> Geschlossene Fragen	1
<input checked="" type="checkbox"/> Individuelle Übung	1
<input type="checkbox"/> Rollenspiel	
<input type="checkbox"/> Erfahrungsworkshop	
<input checked="" type="checkbox"/> Gruppendiskussion	1
<input checked="" type="checkbox"/> Brainstorming	1
<input checked="" type="checkbox"/> Gruppenübung	1
<input type="checkbox"/> Sonstiges (bitte angeben)	

Gesamtzahl der methodischen Instrumente:	7
---	---

Obligatorisch Methodische Instrumente

Power Point Präsentation

Code des methodischen Instruments	PPT 2.1_1
Kompetenzcode und Titel	2.1 Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung
LO-Codes und Titel	<p>9. Definieren Sie Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit</p> <p>10. Anwendung von Techniken/Theorien von Duval & Wicklund, Goelman und Verwendung des Proust-Fragebogens, um die Bedürfnisse, Wünsche, Interessen und Bestrebungen der Schüler in Ziele umzuwandeln.</p> <p>11. Schwierige Aufgaben für die Schülerinnen und Schüler als zu bewältigende Herausforderungen und nicht als zu vermeidende Bedrohungen umsetzen</p> <p>12. Anwendung der Techniken/Theorien von Albert Bandura zur Selbstwirksamkeit, um den Schülern zu helfen, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen</p> <p>13. Unterstützen Sie die Schüler bei der Reflexion der Lehren aus Erfahrungen, die sie als Misserfolge ansehen</p>
Ziel des methodischen Hilfsmittels	Vorlesung
Hinweise und Tipps für den Ausbilder	
Beilage	   PPT_EnterSchoolMind Competence 2.1 Competence 2.1 s 2.1_1 Oct 20.pptx Self-awareness and SAdditional Handout Fr

Offene Fragen

Code des methodischen Instruments	CL 2.1_2
Kompetenzcode und Titel	2.1 Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung
LO-Codes und Titel	<p>10. Anwendung von Techniken/Theorien von Duval & Wicklund, Goelman und Verwendung des Proust-Fragebogens, um die Bedürfnisse, Wünsche, Interessen und Bestrebungen der Schüler in Ziele umzuwandeln.</p> <p>11. Schwierige Aufgaben für die Schülerinnen und Schüler als zu bewältigende Herausforderungen und nicht als zu vermeidende Bedrohungen umsetzen</p> <p>12. Anwendung der Techniken/Theorien von Albert Bandura zur Selbstwirksamkeit, um den Schülern zu helfen, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen</p> <p>13. Unterstützen Sie die Schüler bei der Reflexion der Lehren aus Erfahrungen, die sie als Misserfolge ansehen</p>
Ziel des methodischen Werkzeugs	Offene Fragen
Hinweise und Tipps für den Trainer	Bringen Sie die Teilnehmer dazu, ihre Antworten wirklich zu überdenken und kritisch zu denken. Bitten Sie die Teilnehmer, so vollständig wie möglich zu schreiben.

Fragen zur Selbsterkenntnis:

Frage 1: Was ist Ihr größter Traum oder Ihr größtes Ziel?

Antwort:

Subjektive Kandidatenantwort. Wichtig ist hier jedoch, dass der Kandidat ein erreichbares Ziel benennt, etwas, das im Moment vielleicht unerreichbar ist, für das aber ein Weg gefunden werden kann, um den genannten Wunsch zu erreichen.

Frage 2: Was steht Ihrem Traum im Weg?

Antwort:

Der Kandidat muss die einschränkenden oder begrenzenden Faktoren bei der Verwirklichung des erklärten Wunsches nennen



Frage 3: Welches sind die wichtigsten Dinge in Ihrem Leben (Karriere, Geld, Familie, Liebe, Wissen)?

Antwort:

Der Kandidat sollte idealerweise eine Liste mit etwa 15-20 wichtigen Punkten zusammenstellen

Frage 4: Wie hoch ist der Anteil der Zeit, der für diese Punkte aufgewendet wird? (wenn Sie die meiste Zeit für die weniger wichtigen Dinge aufwenden, sollten Sie darüber nachdenken, Ihren Zeitplan neu zu priorisieren)

Antwort:

Neben jedem Punkt auf ihrer vorherigen Liste sollten die Kandidaten die Zeit auflisten, die sie für jede Aktion aufwenden

Frage 5: Wie sähe Ihr ideales Ich aus?

Antwort:

Die Kandidaten sollten jetzt die Flexibilität haben, objektiv zu denken, um diese Frage zu beantworten. Sie sollten über ihre Lebensziele nachdenken, wie sie diese erreichen können und wie das Endergebnis in ihrem Leben aussehen würde.

Fragen zur Selbstentfaltung

Frage 1: Können Sie sich vorstellen, wie Ihre Selbstwirksamkeitsüberzeugungen in Ihrem täglichen Leben eine Rolle spielen? In welchen Bereichen haben Sie eine starke Selbstwirksamkeitsüberzeugung? In welchen Bereichen würden Sie sich wünschen, dass Ihre Selbstwirksamkeit ein bisschen stärker wäre? Wie könnten Sie Ihre Selbstwirksamkeit in diesen Bereichen erhöhen?

Antwort:

Dies ist eine vielschichtige Frage. Sie fordert die Kandidaten auf, sich auf eine Reise der Selbstentdeckung zu begeben und darüber nachzudenken, was sie in ihrem Leben und in den Bereichen, in denen sie erfolgreich sind, motiviert und herausfordert.

Frage 2: Fällt Ihnen ein Zeitpunkt ein, an dem eine Lehrkraft, ein Trainer oder ein Elternteil etwas getan hat, um Ihre Selbstwirksamkeit zu fördern? Was hat er oder sie getan oder gesagt? Wie hat es Ihre Selbstwirksamkeit gestärkt?

Antwort:

Die Kandidaten sollten in der Lage sein, sich an eine Zeit in ihren prägenden Jahren zu erinnern, in der Erfolge gewürdigt und anerkannt wurden, und die Fachleute/ wichtigen Erwachsenen zu nennen, die dies getan haben.

Frage 3: Welche Möglichkeiten haben Sie, die Selbstwirksamkeit der Menschen in Ihrem Leben zu stärken?

Antwort:

Die Kandidaten sollten in ihrer Antwort kritisches Denken und analytische Prozesse anwenden und sich mit spezifischen Strategien zur Förderung der Selbstwirksamkeit befassen.

Frage 4: Können Sie sich an eine Zeit erinnern, in der die kollektive Wirksamkeit eine Rolle in Ihrem Team oder bei Gruppenaktivitäten gespielt hat? Was ist Ihnen aufgefallen, als Sie in einem Team oder einer Gruppe mit geringer kollektiver Effektivität waren?

Antwort: Die Kandidaten sollten den Unterschied zwischen erfolgreichen Teams, in denen die Effizienz hoch ist und alle Mitglieder in der Lage sind, die Prozesse zu unterstützen, und Teams, die nicht erfolgreich sind und Hindernisse als Dinge betrachten, die nicht überwunden werden können, erkennen.

Geschlossene Fragen

Code des methodischen Werkzeugs:	CL 2.1_3
Kompetenzcode und Titel:	2.1 Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung
LO Code und Titel:	<p>9. Definieren Sie Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit</p> <p>10. Anwendung von Techniken/Theorien von Duval & Wicklund, Goelman und Verwendung des Proust-Fragebogens, um die Bedürfnisse, Wünsche, Interessen und Bestrebungen der Schüler in Ziele umzuwandeln.</p> <p>11. Schwierige Aufgaben für die Schülerinnen und Schüler als zu bewältigende Herausforderungen und nicht als zu vermeidende Bedrohungen umsetzen</p> <p>12. Anwendung der Techniken/Theorien von Albert Bandura zur Selbstwirksamkeit, um den Schülern zu helfen, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen</p> <p>13. Unterstützen Sie die Schüler bei der Reflexion der Lehren aus Erfahrungen, die sie als Misserfolge ansehen</p>

Ziel des methodischen Werkzeugs:	Geschlossene Fragen	
Hinweise und Tipps für den Ausbilder:	Überdenken Sie die Antworten und klären Sie die richtigen Antworten für diejenigen, die die Fragen falsch beantwortet haben.	
Fragetyp:	Typ	Nummer
	Wahr/Falsch-Fragen und -Antworten	6
	Multiple-Choice-Fragen und -Antworten	4
	Multiple-Response-Fragen und -Antworten	
	Sequenzfragen und -antworten	
	Matching-Fragen und -Antworten	
	Word Bank-Fragen und -Antworten	1
		11

Wahr/Falsch-Frage

Wählen Sie, ob die Aussage richtig oder falsch ist

Aussage:	Selbsterkenntnis ist das bewusste Wissen um den eigenen Charakter und die eigenen Gefühle?
Richtig	
Falsch	
Richtige Antwort	Wahr



Wahr/Falsch-Frage

Wählen Sie, ob die Aussage richtig oder falsch ist

Aussage:	Selbsterkenntnis macht Sie traurig?
Richtig	
Falsch	
Richtige Antwort	Falsch

Wahr/Falsch-Frage

Wählen Sie, ob die Aussage richtig oder falsch ist

Aussage:	Das Erlangen von Selbstbewusstsein gibt Ihnen die Möglichkeit, positive Veränderungen vorzunehmen und Ihr Selbstvertrauen zu stärken?
Richtig	
Falsch	
Richtige Antwort	Wahr

Wahr/Falsch-Frage

Wählen Sie, ob die Aussage richtig oder falsch ist

Aussage:	Ein starkes Gefühl der Selbstwirksamkeit bedeutet, dass man nicht an sich selbst glaubt und sich bei der Bewältigung von Aufgaben erfolglos fühlt?
Richtig	
Falsch	
Richtige Antwort	Falsch



Wahr/Falsch-Frage

Wählen Sie, ob die Aussage richtig oder falsch ist

Aussage:	Ein starkes Gefühl der Wirksamkeit fördert die menschliche Leistung und das persönliche Wohlbefinden?
Richtig	
Falsch	
Richtige Antwort	Wahr

Wahr/Falsch-Frage

Wählen Sie, ob die Aussage richtig oder falsch ist

Aussage:	Der effektivste Weg, um ein starkes Gefühl der Effektivität zu entwickeln, sind Erfahrungen, bei denen man die Situation meistert?
Richtig	
Falsch	
Richtige Antwort	Wahr

Multiple-Choice-Frage

Wählen Sie die richtige Antwort aus den folgenden Möglichkeiten

Stellungnahme:	Warum sind wir uns unserer selbst nicht mehr bewusst?
Alternative 1	Weil wir nicht die kognitiven Fähigkeiten dazu haben
Alternative 2	Wir sind einfach "nicht da", um uns selbst zu beobachten
Alternative 3	Wir mögen nicht, was wir sehen
Richtige Antwort	Alternative 2

Frage mit mehreren Antworten

Wählen Sie eine oder mehrere richtige Antworten aus den folgenden Möglichkeiten

Stellungnahme:	Warum ist Zuhören wichtig?
----------------	----------------------------

Alternative 1	Weil wir uns die besten Teile herausuchen
Alternative 2	Wir hören zu, weil wir keine andere Wahl haben
Alternative 3	Wenn Sie ein guter Zuhörer werden, können Sie auch besser auf Ihre eigene innere Stimme hören.
Richtige Antwort	Alternative 3

Frage mit mehreren Antworten

Wählen Sie eine oder mehrere richtige Antworten aus den folgenden Möglichkeiten

Stellungnahme:	Warum ist Selbstwirksamkeit wichtig?
Alternative 1	Sie führt dazu, dass Sie in Ihrem gewählten Beruf mehr Geld verdienen.
Alternative 2	Sie haben ein größeres Ego
Alternative 3	Es ist erwiesen, dass sie ein wichtiges Konstrukt für akademische Leistungen in traditionellen Lernumgebungen ist.
Richtige Antwort	Alternative 3

Frage mit mehreren Antworten

Wählen Sie eine oder mehrere richtige Antworten aus den folgenden Möglichkeiten

Stellungnahme:	Warum ist ein geringes Gefühl der Selbstwirksamkeit gefährlich?
Alternative 1	Kinder, die sich selbst als sozial ineffizient einschätzen, ziehen sich sozial zurück, fühlen sich von ihren Mitschülern nicht akzeptiert und haben ein geringes Selbstwertgefühl.
Alternative 2	Weil es einen Nervenkitzel gibt
Alternative 3	Es kann bedeuten, dass das Ego aufgeblasen wird und man dann aufhört zuzuhören
Richtige Antwort	Alternative 1



Wortbank Frage

Ziehen Sie die Wörter und legen Sie sie an den entsprechenden Stellen ab

Ein ausgeprägtes Gefühl der Selbstwirksamkeit steigert die menschliche -----und das persönliche ----- in vielerlei Hinsicht. Menschen, die von ihren ----- überzeugt sind, sehen schwierige Aufgaben als ----- an, die es - ----- gilt, und nicht als Bedrohung, die es zu -----gilt. Eine solche Einstellung fördert das intrinsische Interesse und die tiefe Verbundenheit mit ----- . Sie setzen sich herausfordernde Ziele und-----sich stark für diese. Sie verstärken ihre -----und halten sie auch bei Misserfolgen aufrecht. Nach Misserfolgen oder -----erlangen sie ihr Gefühl der Effizienz schnell wieder.

1.	Leistungsfähigkeit
2.	Aktivitäten
3.	Vermeiden
4.	Rückschlägen
5.	Herausforderungen
6.	Anstrengungen
7.	Wohlbefinden
8.	Zu meistern
9.	Fähigkeiten
10.	engagieren
Richtige Antwort	Ein ausgeprägtes Gefühl der Selbstwirksamkeit steigert die menschliche Leistungsfähigkeit und das persönliche Wohlbefinden in vielerlei Hinsicht. Menschen, die von ihren Fähigkeiten überzeugt sind, sehen schwierige Aufgaben als Herausforderungen an, die es zu meistern gilt, und nicht als Bedrohung, die es zu vermeiden gilt. Eine solche Einstellung fördert das intrinsische Interesse und die tiefe Verbundenheit mit Aktivitäten . Sie setzen sich herausfordernde Ziele und engagieren sich stark für diese. Sie verstärken ihre Anstrengungen und halten sie auch bei Misserfolgen aufrecht. Nach Misserfolgen oder Rückschlägen erlangen sie ihr Gefühl der Effizienz schnell wieder.



Zusätzliche methodische Instrumente

Individuelle Übung

Individuelle Übung

Code des methodischen Werkzeugs:	CL 2.1_4
Kompetenzcode und Titel:	2.1 Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung
LO Code und Titel:	<p>10. Anwendung von Techniken/Theorien von Duval & Wicklund, Goelman und Verwendung des Proust-Fragebogens, um die Bedürfnisse, Wünsche, Interessen und Bestrebungen der Schüler in Ziele umzuwandeln.</p> <p>11. Schwierige Aufgaben für die Schüler als zu meisternde Herausforderungen und nicht als zu vermeidende Bedrohungen umsetzen.</p> <p>12. Anwendung der Techniken/Theorien von Albert Bandura zur Selbstwirksamkeit, um den Schülern zu helfen, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen</p> <p>13. Unterstützen Sie die Schüler bei der Reflexion der Lehren aus Erfahrungen, die sie als Misserfolge ansehen</p>
Ziel des methodischen Werkzeugs:	Individuelle Übungen
Hinweise und Tipps für den Ausbilder:	Lassen Sie die Teilnehmer alle 8 Aktivitäten durchführen. Nehmen Sie sich für jede mindestens 20 Minuten Zeit. Der Workshop wird durch die beigefügte PowerPoint-Präsentation unterstützt, die als Struktur für die Sitzung dient. Im Abschnitt "Notizen" der PowerPoint-Präsentation finden Sie Hinweise, die den Moderator in allen Aspekten der Durchführung unterstützen.

Allgemeine Richtlinien (für den Facilitator)

Stellen Sie sicher, dass die Teilnehmer so vollständig wie möglich schreiben

Anzahl der Personen

Individuelle Übung. Bis zu 12 Teilnehmer

Anweisungen für die Teilnehmer
Siehe PowerPoint-Präsentation
Geschätzte Dauer
20 Minuten pro Person
Materialien
Stifte, Papier (A4/A3), Flipchart, Flipchartpapier
Nachbesprechung Frage 1
Bitten Sie die Teilnehmer nach dem Proust-Fragebogen um eine Rückmeldung, wie die Aktivitäten sie zur Selbstreflexion angeregt haben.
Nachbesprechung Frage 2 (bitte fügen Sie so viele Fragen wie nötig hinzu)
Was war ihre persönliche Lieblingsaktivität und warum?
Anweisungen/Bemerkungen des Moderators

Gruppenübung

Code des methodischen Werkzeugs:	CL 2.1_5
Kompetenzcode und Titel	2.1 Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung
LO-Code und Titel	<p>10. Anwendung von Techniken/Theorien von Duval & Wicklund, Goelman und Verwendung des Proust-Fragebogens, um die Bedürfnisse, Wünsche, Interessen und Bestrebungen der Schüler in Ziele umzuwandeln.</p> <p>11. Schwierige Aufgaben für die Schüler als zu meisternde Herausforderungen und nicht als zu vermeidende Bedrohungen umsetzen.</p> <p>12. Anwendung der Techniken/Theorien von Albert Bandura zur Selbstwirksamkeit, um den Schülern zu helfen, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen</p> <p>13. Unterstützen Sie die Schüler bei der Reflexion der Lehren aus Erfahrungen, die sie als Misserfolge ansehen</p>

Ziel des methodischen Instruments:	Group exercises
Hinweise und Tipps für den Trainer	Vergewissern Sie sich, dass die Teilnehmer die Anweisungen für jede Aktivität vollständig verstehen, bevor sie beginnen, und klären Sie sie gegebenenfalls.

Allgemeine Richtlinien (für den/die Moderator/in)
Anzahl der Personen (oder Gruppen)
4 Gruppen à 4 Personen pro Gruppe
Anweisungen (für die TeilnehmerInnen)
Befolgen Sie die Anweisungen für jede Aktivität genau
Verantwortliche Person für jede Aufgabe (ggf. Arbeitsverteilung)
ModeratorIn erklärt die Aufgaben zu Beginn der Aktivität
Geschätzte Dauer
Jede Aktivität sollte mindestens 15 - 20 Minuten dauern.
Materialien
Schüssel, Karteikarten, Wasser, Kleber, flüssige Stärke, Zutaten für ein Rezept nach Wahl, Papier, Rad des Lebens (in PowerPoint), Tabelle für hier und jetzt (in PowerPoint), Papier (A4/A3), Blankoausweise, Tesafilm, Spaghetti (ungekocht)
Leitfaden
Da die Aktivitäten sehr lang sind, sind die meisten Anweisungen für die TrainerInnen in der beigefügten PowerPoint-Präsentation enthalten.
Nachbesprechung Frage 1
Bitten Sie die Teilnehmer nach jeder Aktivität, der Gruppe mitzuteilen, wie sie sich bei der Aktivität gefühlt haben.
Anweisungen/Bemerkungen des Moderators
Der Workshop wird durch die beigefügte PowerPoint-Präsentation unterstützt, die als Struktur für die Sitzung dient. Im Abschnitt "Anmerkungen" der PowerPoint-Präsentation befinden sich Hinweise, die den Moderator bei allen Aspekten der Durchführung unterstützen.

Gruppendiskussion

Code des methodischen Werkzeugs:	CL 2.1_6
Kompetenzcode und Titel	2.1 Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung
LO-Code und Titel	<p>10. Anwendung von Techniken/Theorien von Duval & Wicklund, Goelman und Verwendung des Proust-Fragebogens, um die Bedürfnisse, Wünsche, Interessen und Bestrebungen der Schüler in Ziele umzuwandeln.</p> <p>11. Schwierige Aufgaben für die Schüler als zu meisternde Herausforderungen und nicht als zu vermeidende Bedrohungen umsetzen.</p> <p>12. Anwendung der Techniken/Theorien von Albert Bandura zur Selbstwirksamkeit, um den Schülern zu helfen, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen</p> <p>13. Unterstützen Sie die Schüler bei der Reflexion der Lehren aus Erfahrungen, die sie als Misserfolge ansehen</p>
Ziel des methodischen Werkzeugs:	Gruppendiskussion
Hinweise und Tipps für den Ausbilder	Nehmen Sie sich Zeit für die Achtsamkeits- und Visualisierungsübungen. Dies dient dazu, den Teilnehmern eine umfassende Erfahrung innerhalb des Workshops zu ermöglichen.
	Siehe PowerPoint-Präsentation

Allgemeine Wirksamkeitsskala

1	Ich schaffe es immer, schwierige Probleme zu lösen, wenn ich mich nur genug anstrengte.
2	Wenn sich jemand gegen mich stellt, kann ich Mittel und Wege finden, um zu bekommen, was ich will.
3	Es fällt mir leicht, an meinen Zielen festzuhalten und sie zu erreichen.
4	Ich bin zuversichtlich, dass ich mit unerwarteten Ereignissen effizient umgehen kann.
5	Dank meines Einfallsreichtums weiß ich, wie ich mit unvorhergesehenen Situationen umgehen kann.
6	Ich kann die meisten Probleme lösen, wenn ich die nötige Anstrengung aufbringe.
7	Ich kann ruhig bleiben, wenn ich mit Schwierigkeiten konfrontiert werde, weil ich mich auf meine Bewältigungsfähigkeiten verlassen kann.

8	Wenn ich mit einem Problem konfrontiert werde, kann ich normalerweise mehrere Lösungen finden.
9	Wenn ich in Schwierigkeiten stecke, kann ich mir normalerweise eine Lösung ausdenken.
10	Ich kann in der Regel mit allem umgehen, was auf mich zukommt.

Antwortformat:

- ▶ 1 = Trifft überhaupt nicht zu 2 = Trifft kaum zu 3 = Trifft mäßig zu 4 = Trifft genau zu
- ▶ ▶ Gültigkeit:
- ▶ ▶ Die Allgemeine Selbstwirksamkeitsskala korreliert mit Emotionen, Optimismus und Arbeitszufriedenheit. Negative Koeffizienten wurden für Depression, Stress, Gesundheitsbeschwerden, Burnout und Angst gefunden.

Einführung in das Thema (falls zutreffend)

Achtsamkeit bedeutet, dass wir unsere Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und unsere Umgebung durch eine sanfte, nährnde Linse von Augenblick zu Augenblick wahrnehmen.

Die tägliche Praxis, sich seine Träume als bereits erfüllt vorzustellen, kann das Erreichen dieser Träume, Ziele und Ambitionen rasch beschleunigen.

Conclusion questionsEinführung in das Thema (falls zutreffend)

Achtsamkeit bedeutet, dass wir unsere Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und unsere Umgebung durch eine sanfte, nährnde Linse von Augenblick zu Augenblick wahrnehmen.

Die tägliche Praxis, sich seine Träume als bereits erfüllt vorzustellen, kann das Erreichen dieser Träume, Ziele und Ambitionen rasch beschleunigen.

Die Anwendung von Visualisierungstechniken, um sich auf Ihre Ziele und Wünsche zu konzentrieren, bringt vier sehr wichtige Vorteile mit sich.

- 1.) Es aktiviert Ihr kreatives Unterbewusstsein, das beginnt, kreative Ideen zu entwickeln, um Ihr Ziel zu erreichen.
- 2.) Es programmiert Ihr Gehirn so, dass es die Ressourcen, die Sie zum Erreichen Ihrer Träume benötigen, leichter wahrnimmt und erkennt.
- 3.) Es aktiviert das Gesetz der Anziehung und zieht dadurch die Menschen, Ressourcen und Umstände in Ihr Leben, die Sie brauchen, um Ihre Ziele zu erreichen.

4.) Es baut Ihre innere Motivation auf, die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen, um Ihre Träume zu verwirklichen.

Schlussfolgerungen (falls zutreffend)

Bei der Achtsamkeitspraxis geht es darum, diese inneren Ablenkungen und das Umherschweifen der Gedanken zu bemerken und sich wieder darauf zu konzentrieren, sobald man sie bemerkt. Es kann sein, dass Sie den Fokus verlieren und Ihre Aufmerksamkeit im Laufe einiger Minuten viele, viele Male zurückholen müssen. Machen Sie sich keine Sorgen, das ist Teil der Übung.

Brainstorming

Code des methodischen Werkzeugs:	CL 2.1_7
Kompetenzcode und Titel	2.1 Selbsterkenntnis und Selbstentfaltung
LO-Code und Titel	<p>10. Anwendung von Techniken/Theorien von Duval & Wicklund, Goelman und Verwendung des Proust-Fragebogens, um die Bedürfnisse, Wünsche, Interessen und Bestrebungen der Schüler in Ziele umzuwandeln.</p> <p>11. Schwierige Aufgaben für die Schüler als zu meisternde Herausforderungen und nicht als zu vermeidende Bedrohungen umsetzen.</p> <p>12. Anwendung der Techniken/Theorien von Albert Bandura zur Selbstwirksamkeit, um den Schülern zu helfen, ihre Stärken und Schwächen zu erkennen</p> <p>13. Unterstützen Sie die Schüler bei der Reflexion der Lehren aus Erfahrungen, die sie als Misserfolge ansehen</p>
Ziel des methodischen Werkzeugs:	Brainstorming
Hinweise und Tipps für den Ausbilder	Verwenden Sie ein Flipchart, um die ersten Ideen der Gruppe zu erkunden und ihnen ein Gerüst zu geben, um ihre eigenen persönlichen Manifeste zu schreiben.
	Siehe PowerPoint-Präsentation

Thema
Persönliches Manifest und Mission Statement
Analysemethode (z. B. Gruppierung von Ideen, Entwicklung eines neuen Modells usw.)
Gruppierung von Ideen, Entwicklung eines neuen Modells
Schlussfolgerungen
Bitten Sie die Teilnehmer, sorgfältig über ihre Grundwerte nachzudenken. Was macht sie aus. Welche einzigartigen Qualitäten besitzen sie? Dabei geht es nicht nur um Persönlichkeitsmerkmale, sondern auch um Moral und die Dinge, für die die Teilnehmer im Leben stehen. Bei einigen mag es um den Glauben gehen, bei anderen um die Werte der Familie. Nehmen Sie sich Zeit, um dies eingehend zu untersuchen.