

## Inhalt & Didaktik “PLANE MUTIG”

Der 5-Schritte Plan für den eigenen mutigen Weg

**DER PLAN FÜR MEINEN MUTIGEN WEG**

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

### Was erarbeiten wir mit den Schülerinnen und Schülern?

Innerhalb von vier Zeitstunden erarbeiten die Schüler und Schülerinnen den 5-Schritte-Mut-Plan, der aus den nachfolgenden Schritten besteht. Zu jedem der 5 Schritte bekommen die Schüler inspirierende Impulse von unseren Mutmacher-Coaches und praxisnahe Beispiele, wie sie diesen Schritt bei ihrer Berufswahl erfolgreich nutzen können.

## **Schritt 1: Setze auf Deine Stärken**

**Inhalt:** Die Schüler identifizieren und hinterfragen ihre größten Stärken.

**Didaktik:** Übungen zur Eigen- und Fremdwahrnehmung; Rollenspiel

**Resultat:** Die SchülerInnen kennen ihre TOP 5 Stärken und haben starke Referenzerlebnisse gefunden, die es ihnen erlauben, selbstbewusst zu ihren Stärken zu stehen.

## **Schritt 2: Entwickle deinen Traumjob-Korridor**

**Inhalt:** Die Schüler entwerfen ihren Traumjob-Korridor, der die wichtigsten Kriterien für die individuelle Berufswahl festhält.

**Didaktik:** Frage-Antwort-Spiel; Selbstreflektion

**Resultat:** Die SchülerInnen können die Vielzahl an Möglichkeiten gezielt eingrenzen. Sie bekommen Fokus und Leichtigkeit in ihrer Orientierung.

## **Schritt 3: Selbstvertrauen aufbauen**

**Inhalt:** Die Schüler lernen zwei Wege kennen wie sie Selbstvertrauen aufbauen können und warum das ein entscheidender Erfolgsfaktor ist.

**Didaktik:** Gruppenübung; Selbsterfahrung

**Resultat:** Das Miteinander unter den Schülern wird gestärkt und sie lernen, wie sie eigenverantwortlich ihr Selbstvertrauen stärken können.

## **Schritt 4: Kreiere Dein Zukunftsbild**

**Inhalt:** Die Schüler setzen sich bewusst und kreativ mit ihren Träumen, Zielen und Sehnsüchten auseinander.

**Didaktik:** Einzelarbeit; Kreative Phase

**Resultat:** Durch das Bewusstwerden ihrer Träume, Ziele und Sehnsüchte entwickeln die Schüler eine starke intrinsische Motivation, die ihnen Lust macht, selbstständig die eigene Zukunft und auch ihre Berufswahl in die Hand zu nehmen.

## **Schritt 5: Handle mutig**

**Inhalt:** Die Schüler lernen wie sie trotz Zweifeln und Ängsten langfristig und eigenverantwortlich ins Handeln kommen.

**Didaktik:** Geführte Meditation; Partnerübung

**Resultat:** Die Schüler bekommen Gewissheit, dass sie ihren mutigen Weg gehen können.

---

## **WIR FREUEN UNS AUF EIN TOLLES EVENT AN IHRER SCHULE!**



### **Ihre Mutmacher-Crew**

Maike, Patrick, Tim, Pascal, Manuel, Alwin, Frederic, Sebastian & Simon