

MUTMACHER-SEMINAR SEKUNDARSTUFE II

Didaktik und Methodik





Das Mutmacher-Seminar

Unser Warum

Liebe Lehrerinnen und Lehrer,

wir als Team haben die Mutmacher-Seminare entwickelt, weil wir wissen, wie schwer es für junge Menschen ist herauszufinden, welcher berufliche Weg zu ihnen passt. Wir haben selbst erfahren, wie sich **Angst, Unsicherheit und Orientierungslosigkeit** anfühlen können. Wir wissen aber auch, welchen positiven Einfluss die richtige Studien- und Berufswahl auf alle Lebensbereiche haben kann. **Deshalb wollen wir Mutmacher für**

Schüler:innen sein. Wir unterstützen sie dabei, ihre **Stärken, Interessen und Talente** zu entdecken und ihrem Traumjob auf die Schliche zu kommen. Denn wir sind uns sicher: Wenn mehr junge Menschen anfangen, auf ihre Stärken zu setzen, öfter das tun, was sie begeistert und in einen Beruf finden, der ihnen Freude bereitet, dann kreieren wir eine **glücklichere Gesellschaft** als Beiprodukt. Und dafür lohnt es sich aufzustehen. Jeden Tag.

Wir als Team von MEIN MUTIGER WEG freuen uns, Ihre Schüler:innen auf der Reise zum Traumberuf begleiten zu dürfen.





DAS BESONDERE

- ◇ 100% altersgerechte Inhalte
- ◇ persönliche Ansprache auf Augenhöhe
- ◇ motivierende Atmosphäre



IDEALE GRUPPEN

- ◇ 11. und 12. Klassen
- ◇ 50 - 120 Schüler:innen
- ◇ geeignet für (Berufliche) Gymnasien, (Integrierte) Gesamtschulen und FOS/BOS



DAUER DES SEMINARS

- ◇ 4,5 Zeitstunden
(inklusive Pausen)



BEGLEITMATERIAL

- ◇ 28-seitiges Workbook
- ◇ Berufelisten
- ◇ 6-monatiges Email-Coaching



Das Mutmacher-Seminar

Kurzüberblick

Seminar

Jenseits straffer Unterrichtspläne, Hausaufgaben und Notendruck ist das Mutmacher-Seminar ein **motivierendes und vor allem schülergerechtes Event zur Berufsorientierung** für Schüler:innen in der Sekundarstufe II. In einer positiven Atmosphäre erarbeiten ihre Schüler:innen gemeinsam mit ausgebildeten Trainern den **5-Schritte-Plan** für ihren ganz eigenen „mutigen Berufsweg“. Dieser Plan hilft den SchülerInnen dabei, eine persönlichkeitsbasierte Berufswahlentscheidung zu treffen und die Entscheidungskompetenz zu stärken.

Oberstes Ziel ist es, bei den Schüler:innen die **Bereitschaft zur Planung ihrer eigenen Zukunft** zu wecken und eine bewusste Entscheidung für ihren Weg nach der Schule anzuregen. Beantwortet werden beispielsweise Fragen wie:

- ◇ Welche persönlichen Kriterien habe ich für meine Berufswahl?
- ◇ Welche Wege gibt es, um verschiedene Berufe zu erkunden?
- ◇ Was sind meine Ziele und Träume?
- ◇ Wie kann ich mutige Entscheidungen treffen?

Zielsetzung

Resultat

Die Schüler:innen entwickeln die Motivation sich mit ihrer Zukunftsplanung intensiv auseinanderzusetzen, sie **reflektieren die verschiedenen Faktoren**, die sie in ihrer Berufswahl beeinflussen und **erkennen, was eine gute Entscheidung ausmacht**.



Das Mutmacher-Seminar

Relevanz in der Berufsorientierung



*basierend auf dem Thüringer Berufswahlkompetenzmodell

Die beiden Mutmacher-Seminare fügen sich in die Phasen des *Thüringer Berufswahlkompetenzmodells* ein. Das Seminar für die Sekundarstufe I vereint die beiden Berufsorientierungsphasen „Einstimmen“ und „Erkunden“. Hauptziel ist es, bei den Jugendlichen **Begeisterung** für ihren eigenen beruflichen Zukunft zu wecken, damit sie sich **motiviert fühlen** und **Ängste überwinden**. Dadurch werden sie Lernaufgaben, die mit der Berufswahl zusammenhängen, bereitwilliger

angehen. Darauf aufbauend leitet das Seminar in die zweite Phase über. Die Jugendlichen werden vorbereitet, ihre **Suche nach gezielten Informationen** zu beginnen, sich **Unterstützung zu holen** und sich entsprechende **Kompetenzen anzueignen**. Damit ist das Mutmacher-Seminar der Sekundarstufe I der perfekte Auftakt für einen gelingenden Berufsorientierungsprozess, den die Schüler:innen mit Selbstbewusstsein und hoher Motivation beginnen.



Mutmacher-Seminar in 5 Schritten

Alle Schritte im Überblick – Berufswahlkompetenzmodell

Schritt 1
Stärken entdecken



Schritt 2
Traumjob-Korridor entwickeln



Schritt 3
Selbstvertrauen aufbauen



Schritt 4
Zukunftsbild kreieren



Schritt 5
Mutig entscheiden





SCHRITT 1

**SETZE AUF
DEINE
STÄRKEN**



Mutmacher-Seminar in 5 Schritten

Schritt 1 – Stärken entdecken

INHALTE

- ◇ Die Schüler:innen identifizieren und hinterfragen ihre größten Stärken.
- ◇ Durch eine Eigeneinschätzung und gezieltes Feedback entwickeln die Schüler:innen ein Bild von sich selbst und definieren ihre fünf größten Stärken.

METHODIK

- ◇ Übungen zur Eigen-/Fremdwahrnehmung
- ◇ Rollenspiel zu Bewerbungssituation

RESULTAT

- ◇ Ergebnis ist die Liste mit den persönlich größten Stärken aus Eigen- und Fremdeinschätzung.
- ◇ Die Liste dient als Basis für das Entdecken von passenden Berufsmöglichkeiten.



GESTÄRKTE KOMPETENZEN

- ◇ **Selbstwissen**
„Ich weiß, was der Begriff »Stärken« bedeutet, kenne meine persönlichen Stärken und kann begründen, warum ich diese habe.“
- ◇ **Bedingungswissen**
„Ich habe verstanden, dass meine eigenen Stärken, Ziele und Interessen ein wichtiger Bestandteil meiner eigenen Berufswahlentscheidung sind.“



DAUER DES SEMINAR-ABSCHNITTS

- ◇ ca. 45 Minuten



GENUTZTE MATERIALIEN

- ◇ Mutmacher-Workbook, Schritt 1
- ◇ Stärkenliste

EINORDNUNG IN DIE BO



SCHRITT 2

**ENTWICKLE
DEINEN
TRAUMJOB-
KORRIDOR**



Mutmacher-Seminar in 5 Schritten

Schritt 2 – Traumjob-Korridor entwickeln

INHALTE

- ◇ Die Schüler:innen stellen ihre wichtigsten Kriterien für die individuelle Berufswahl auf.
- ◇ Anhand von elf Entscheidungskriterien können sie die vielen Möglichkeiten für sich eingrenzen und filtern.

METHODIK

- ◇ Frage-Antwort-Spiel
- ◇ praxisbezogene Fallbeispiele

RESULTAT

- ◇ Die Schüler:innen wissen, welche Schritte sie als nächstes gehen müssen, um ihrer Berufswahl näher zu kommen
- ◇ Sie bekommen Fokus und Leichtigkeit in ihrem Orientierungsprozess.



GESTÄRKTE KOMPETENZEN

- ◇ **Entscheidungskompetenz**
„Ich habe konkrete eigene Berufswahl-Kriterien entwickelt, die mir helfen, passende Berufe für mich zu finden und unpassende Berufe aus meiner Liste zu streichen.“
- ◇ **Exploration**
„Ich kenne verschiedene Möglichkeiten, um meine Traumjob-Ideen in der Praxis zu testen und erkennen, welche Möglichkeit am besten zu mir passt.“



DAUER DES SEMINAR-ABSCHNITTS

- ◇ ca. 45 Minuten



GENUTZTE MATERIALIEN

- ◇ Mutmacher-Workbook, Schritt 2
- ◇ Berufe-Liste

EINORDNUNG IN DIE BO



A group of people are participating in a trust exercise. They are standing in a circle, holding red balloons. The scene is dimly lit, with the balloons providing a source of light. The text is overlaid on the image.

SCHRITT 3

**BAUE
SELBST -
VERTRAUEN
AUF**



Mutmacher-Seminar in 5 Schritten

Schritt 3 – Selbstvertrauen aufbauen

INHALTE

- ◇ Die Schüler lernen zwei Wege kennen, wie sie ihr Selbstvertrauen aufbauen können.
- ◇ Sie erkennen, weshalb Selbstvertrauen ein entscheidender Erfolgsfaktor ist.

METHODIK

- ◇ Gruppenübung
- ◇ Selbsterfahrung

RESULTAT

- ◇ Die Schüler:innen lernen, wie sie eigenverantwortlich ihr Selbstvertrauen stärken können.
- ◇ Das Miteinander unter den Schüler:innen wird gestärkt.



GESTÄRKTE KOMPETENZEN

◇ Empathie

„Ich weiß nun, warum es wichtig ist, anderen Menschen zu helfen ihr Selbstvertrauen zu stärken und wie es mir bei meiner Berufswahl weiterhilft.“

◇ Eigenverantwortung

„Ich weiß, dass ich für mein Leben und meine Entscheidungen selbst verantwortlich bin. Jede Situation in meinem Leben wird durch mein Handeln entscheidend mitgestaltet wird.“



DAUER DES SEMINAR-ABSCHNITTS

- ◇ ca. 45 Minuten



GENUTZTE MATERIALIEN

- ◇ Mutmacher-Workbook, Schritt 3
- ◇ Karte „Schön, dass es dich gibt!“

EINORDNUNG IN DIE BO



SCHRITT 4

KREIERE DEIN ZUKUNFTS- BILD



Mutmacher-Seminar in 5 Schritten

Schritt 4 – Zukunftsbild kreieren

INHALTE

- ◇ Durch das Aufzeichnen der eigenen Gedanken setzen sich die Schüler:innen bewusst mit ihren Träumen, Zielen und Sehnsüchten auseinander.

METHODIK

- ◇ Storytelling (Die Geschichte von Walt Disney)
- ◇ Einzelarbeit

RESULTAT

- ◇ Die Schüler:innen werden sich bewusst, dass die Berufs- und Lebensplanung in ihren eigenen Händen liegt.
- ◇ Die Schüler:innen entwickeln eine intrinsische Motivation, selbstständig an ihrer Zukunft zu arbeiten.



GESTÄRKTE KOMPETENZEN

- ◇ **Kreativität**
„Ich bin experimentierfreudig und bereit, neue Wege zu gehen. Ich bin einfallreich, habe Phantasie und probiere gerne auch Neues aus.“
- ◇ **Selbststeuerung**
„Ich weiß, was mir in meiner Zukunft wichtig ist und welche Dinge ich unbedingt einmal gemacht und erlebt haben möchte.“



DAUER DES SEMINAR-ABSCHNITTS

- ◇ ca. 40 Minuten



GENUTZTE MATERIALIEN

- ◇ Mutmacher-Workbook, Schritt 4

EINORDNUNG IN DIE BO



The background of the slide is a dark, low-key photograph of several people in a social setting. In the foreground, a man on the left is seen from the back, wearing a headset. He is shaking hands with a man on the right who is smiling. Other people are visible in the background, some also appearing to be in conversation. The overall mood is professional yet warm.

SCHRITT 5

**ENTSCHEIDE
MUTIG**



Mutmacher-Seminar in 5 Schritten

Schritt 5 – Mutig entscheiden

INHALTE

- ◇ Die Schüler:innen erkennen, warum Entscheidungen oftmals mit Ängsten einhergehen.
- ◇ Die SchülerInnen schreiben ihre persönlichen Entscheidungsfrage auf und definieren ihre zwei wichtigsten Entscheidungsmöglichkeiten.

METHODIK

- ◇ Geführte Meditation
- ◇ PMO-Methode

RESULTAT

- ◇ Die Schüler:innen erkennen, was eine gute Entscheidung ausmacht und lernen wieder auf ihr Bauchgefühl zu vertrauen.
- ◇ Die Entscheidungskompetenz wird gestärkt, indem sie feststellen, welche persönlichen Faktoren ihre Entscheidung beeinflussen.



GESTÄRKTE KOMPETENZEN

- ◇ **Entscheidungskompetenz**
„Ich habe verstanden, dass es wichtig ist eine eigene Entscheidung zu treffen, kenne alle wichtigen Aspekte einer Entscheidung und fühle mich in der Lage, diese mit in meine Überlegungen einzubeziehen.“
- ◇ **Zuversicht**
„Ich bin davon überzeugt, dass ich die richtige Entscheidung treffen kann und fühle mich ermutigt, meinen eigenen Weg nach der Schule zu gehen.“



DAUER DES SEMINAR-ABSCHNITTS

- ◇ ca. 20 Minuten



GENUTZTE MATERIALIEN

- ◇ Mutmacher-Workbook, Schritt 5

EINORDNUNG IN DIE BO







Das Mutmacher-Seminar

Der Nutzen für die Berufsorientierung

1 Sinnvolle Ergänzung zur Beratung der Agentur für Arbeit

Bei den Seminaren binden wir aktiv die Beratungskräfte der Agentur für Arbeit mit ein und bereiten mit den Seminarinhalten die Schüler:innen auf das Beratungsgespräch vor.

2 Imagegewinn der schulischen Berufsorientierung

Häufig sind die Schüler:innen so begeistert, dass sie noch Wochen später positiv darüber berichten, was zu einem Imagegewinn der schulischen Berufsorientierung führt.

3 Nachhaltige Betreuung der Schüler:innen

Die Schüler:innen werden in der Umsetzung nicht alleine gelassen. Zusätzlich zum Seminar bekommen sie deshalb Zugang zu unserem 6-monatigen Mail-Coaching-Programm.



Das Mutmacher-Seminar

Der Nutzen für die Berufsorientierung

4 Intensive Nachbereitung für Lehrkräfte

Das Seminar erleichtert die Alltagsarbeit der Lehrkräfte. Sie erhalten nach dem Seminar passende Materialien, die der nachhaltigen Umsetzung der gelernten Inhalte im Schulalltag dienen.



5 Das Seminar als „Bildungsverstärker“

Durch den Fokus auf die Eigenverantwortung bekommen Lehrkräfte Unterstützung in ihrer täglichen Arbeit, die Schüler:innen auf das Leben danach vorzubereiten.



6 Offenheit und Bereitschaft für weitere BO-Maßnahmen

Die Grundstimmung nach dem Seminar ist bei den Schüler:innen äußerst positiv und aufnahmebereit. Es stehen alle Türen offen, weitere Maßnahmen der Berufsorientierung mit ihnen umzusetzen.





MEIN MUTIGER WEG GbR

Amalienbadstraße 41d

76227 Karlsruhe



*»Wir freuen uns schon auf das Seminar
an Ihrer Schule mit Ihren Schülern und Schülerinnen.«*

– Ihre Mutmacher