

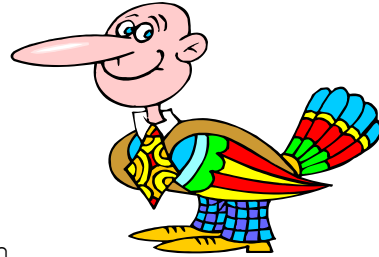
# SELBSTMANAGEMENT

## Wahlpflichtkurs für die Klassen 9 und 10

Unter „*Selbstmanagement*“ können wir unterschiedlichste Fähigkeiten und Kenntnisse zusammenfassen. Zum Thema gemacht werden soll hier nämlich alles, was in der Schule nicht bzw. vielleicht nicht ausreichend behandelt werden kann, was aber trotzdem wichtig (nicht nur für die Schule, sondern auch für das Leben „danach“) ist. Womit wir uns vorrangig beschäftigen wollen, wird auch zusammen beschlossen.

Zu den vorläufigen Themen (könnten) gehören:

- Lebensziele und Zeitplanung
- Probleme bewältigen
- Stärken gezielt einsetzen
- Strategien, die das Lernen erleichtern
- Selbstmotivation
- Konzentrationsübungen und Gedächtnistraining („Kopftraining“)
- Entspannungs- bzw. „Relaxtechniken“
- Präsentationstechniken
- Prüfungsvorbereitungen
- Wie benehme ich mich bei besonderen Anlässen ?
- Gesunde Ernährung (mit praktischer Anwendung!)
- ... (Eure Vorschläge !)



Wichtigste Erwartung/Voraussetzung an euch ist dabei zunächst einmal nur, dass ihr motiviert seid und Interesse mitbringt, euch auch **auf Neues einzulassen**.

Die Leistungsbewertung ergibt sich daher auch stark aus eurer „**Einsatzbereitschaft**“. Dazu zählen:

- Mündliche Beteiligung und allgemeine Motivation
- Selbständigkeit und „Teamfähigkeit“
- Kurze Referate oder Präsentationen
- Mappenführung

Der Kurs kann mit einem „Zertifikat“ abgeschlossen werden, welches die behandelten Inhalte bestätigt. Interesse geweckt ? Dann freue ich mich auf euch!

(Kursleitung Herr Meinicke)