

Projektwoche „UMWELT-CHANCEN“: Der Kompetenz-Tag

Berufschancen und persönliche Kompetenzen fördern

30.09.2015

Programmablauf

10.40-13.00 Uhr Berufskompetenz-Workshops

Die Workshops des Berufskompetenz-Tages werden von erfahrenen Trainern und Trainerinnen durchgeführt. Sie dienen der Entwicklung übergreifender berufsbildender Kompetenzen und widmen sich folgenden Themen:

„Netzwerke & Beziehungen“

Angela Ehlert

„Beziehungen sind das halbe Leben“ sagt man gemeinhin. Das gilt nicht alleine im Privaten, sondern ebenso im Beruflichen. Viele Jobs werden über Beziehungen vergeben, da ist es klug, die richtigen Leute zur richtigen Zeit zu treffen und zu kennen. Soziale Netzwerke spielen in dieser Hinsicht eine immer wichtigere Rolle. Wie kann ich sie für mich nutzen und dabei auch ihre Gefahren im Blick behalten? **Angela Ehlert**, Coach, Kommunikationstrainerin und Mediatorin, ist selbst eine „natural born Net-Workerin“ und liebt es Beziehungen zu knüpfen und zu pflegen. An eigenen Beispielen wird sie deutlich machen, wie wertvoll es ist, diese Kompetenz für sich zu entwickeln.

„Projektmanagement“

Desirée Berto

Ein Projekt von der ersten Idee über die Planung, die Durchführung bis hin zur Auswertung erfolgreich durchzuführen, ist eine Kunst, die für jede/n erlernbar ist. Mit dem nötigen Know-how, den Kenntnissen über Abläufe und Prozesse sowie zeitliche und organisatorische Anforderungen, gelingt es in der Regel auch größere Vorhaben zu realisieren. Am Beispiel eines konkreten Veranstaltungsprojektes erarbeitet **Desirée Berto**, Studentin der Kulturwissenschaften Lateinamerikas und derzeit in ihrem Masterabschluss, gemeinsam mit den Schülern kreativ und interaktiv das Thema „Projektmanagement“. Dieses zu kennen und zu beherrschen, ist eine hohe berufliche Kompetenz.

„Konfliktmanagement“

Sangita Popat

Konflikte gehören zu unserem Leben sowohl privat wie beruflich. Sie können sogar in gewisser Weise „Geschenke“ sein, wenn es uns gelingt, an Konfliktsituationen zu wachsen und sie für eine persönliche Veränderung zu nutzen. Bleiben sie jedoch ungelöst, sind sie wie ein Stachel, den man meist lange nicht los wird. Nicht selten beeinflussen Konflikte im Arbeitsleben, die nicht geklärt werden, nicht nur die betroffenen Personen, sondern ganze Teams, was zu großen Problemen und Verlusten führen kann. Doch was ist eigentlich ein Konflikt? Wie erkenne ich ihn? Was kann ich tun, um ihn anzusprechen und in ein Gespräch darüber zu kommen? Und wie finde ich Lösungen? **Sangita Popat**, interkultureller Coach, Trainerin und Mediatorin „packt den Stier gern bei den Hörnern“, aber richtig! Sie wird den Schülern spielerisch das Gefühl für einen konstruktiven Umgang mit Konflikten vermitteln.

„Achtsamkeit und Entspannung“

Tom Klepel

Sind Achtsamkeit und Entspannung berufliche Kompetenzen? Tatsächlich fällt es achtsamen Menschen leichter, ihre Energien auf EINE Tätigkeit zu konzentrieren. Da der Geist des Menschen wie ein „Affe ist, der sich rastlos von Baum zu Baum schwingt“, ist es im Beruf immer wieder eine Herausforderung, die vielen Aufgaben und Herausforderungen fokussiert im Hier-und-Jetzt anzunehmen und sich nicht ablenken zu lassen. Da „Multi-Tasking“ ein Märchen ist, weil es unser Gehirn überfordert, ist es umso wichtiger, immer wieder auf das zu schauen, was gerade JETZT dran ist und nicht zu sehr auf das Gestern und das Morgen. Hilfreich ist es im modernen Zeitalter der medialen Reizüberflutung auch, Methoden zu kennen, mit deren Hilfe wir aus der Anspannung auch wieder in die Entspannung kommen. **Tom Klepel**, Yoga-Lehrer, Yoga-Therapeut und erfahren in Meditation und Atemtechniken wird die Schüler/-innen in seinem Workshop dazu einladen, die Haltung der Achtsamkeit kennen zu lernen und sich einmal bewusst zu entspannen.

„Gewaltfreie Kommunikation“

Sebastian Kremser

Die Gewaltfreie Kommunikation nach *Marshall B. Rosenberg*, die **Sebastian Kremser**, erfahrener GfK-Trainer und Mediator den Schülern in seinem Workshop vorstellen wird, ist eine seit Jahrzehnten bewährte und erfolgreiche Kommunikationsmethode zur Konfliktvermeidung und Konfliktklärung. Sie geht davon aus, dass wir alle stets von unseren Gefühlen und den darunter liegenden Bedürfnissen in unserem Handeln gesteuert werden. Wollen wir Konflikte gar nicht erst entstehen lassen und wollen wir Konflikte, die wir haben, gut klären, dann gilt es erst einmal uns selbst zu verstehen. Was geht in uns vor? Warum sind wir gerade so wütend, traurig und verletzt? Im zweiten Schritt lernen wir unsere Gefühle und Bedürfnisse dem Anderen gegenüber achtsam so auszudrücken, dass sich unser Gegenüber nicht angegriffen fühlt. „*Wenn die Giraffe mit dem Wolf tanzt*“, lautet hier das Motto.