

Ablaufplan Regelschülerseminar 2021

(13.10.-17.10.2020 in der DJH Berlin-International)

Mittwoch, 13.10.	Donnerstag, 14.10.	Freitag, 15.10.	Samstag, 16.10.	Sonntag, 17.10.	Datum Seminar
	Resilienz-Seminar bei Viola Dingler (9-13 Uhr) - Kennenlernen - Anknüpfen an das letzte Seminar - Erwartungen & Wünsche aufnehmen - Einstieg in das Thema: Selbstvertrauen und innere Stärke	Resilienz-Seminar bei Viola Dingler (9-13 Uhr) - Wo bin ich stark und wo möchte ich noch stärker werden? - Umgang mit schwierigen und kränkenden Erlebnissen in der Schule und im Alltag -Tools und Techniken für Innere Stärke und Selbstvertrauen	Resilienz-Seminar bei Viola Dingler (9-13 Uhr) -Individueller „Fahrplan“ bei negativen Gefühlen wie Unsicherheit, Wut, Ablehnung, Selbstverurteilung - Theorie und Praxisteil: „Wie Gedanken dein Leben prägen.“ Positive Vorstellungen und innere Bilder erschaffen, für mehr Vertrauen und Stärke	Resilienz-Seminar bei Viola Dingler (9-13 Uhr) - Dir selbst und anderen Vertrauen; Vertrauensübung in der Gruppe - Theorieteil: „Perfekt Unperfekt, warum du genauso gut bist, wie du bist“ - Abschluss: Feedback - „Das schätze ich an dir Brief“	
	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	13 – 14 Uhr
Ankunft bis 15 Uhr Zusammenkunft Zimmer beziehen Organisatorisches Kennenlernen	Ausflug in die Berliner City	Team sportliches Angebot im Tiergarten-Park Ausflug zur Berliner Mauer	Möglichkeit zum freien Austausch Meditationsübung im Freien	Packen, aufräumen Abreise ab 15 Uhr	Freizeitprogramm
Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		18 - 19 Uhr
Gruppenspiele Möglichkeit zum freien Austausch	Video/Fotochallenge #2 Gruppenspiele	Video/Fotochallenge #2 Gruppenspiele	Ausflug in die Berliner City		Abendprogramm