

■ **Workshop 1 – Auftrittskompetenz „I feel good!“**

In der heutigen Zeit ist gekonntes Auftreten ein unabdingbares Muss. Gute Auftrittskompetenz gibt sowohl im privaten wie auch beruflichen Leben Sicherheit und Überzeugungskraft. Im Workshop lernst du dich selber bei Präsentationen über Videoaufnahmen kennen. Durch gezieltes und motivierendes Feedback gewinnst du Sicherheit, Selbstvertrauen und Freude für zukünftige Auftritte vor kleinem oder großem Publikum. Für KSR Schüler/innen der 5.-6. Klassen

■ **Workshop 2 - Angst- und Stressbewältigung „Keep cool!“**

Angstfrei an die nächste Prüfung gehen? Mehr Zeit und Energie für den Alltag haben? Wer solche oder ähnliche Wünsche hegt, ist bei diesem Workshop genau richtig. In wenigen Trainings lernst du deine angst- oder stresserzeugenden Situationen genauer kennen und eine effektive Methode, mit diesen ausgeglichener und entspannter umzugehen. Für KSR Schüler/innen der 4.-6. Klassen

■ **Workshop 3 - Motivation „I can do it!“**

Wer erfolgreich sein will, muss lernen, sich selbst zu motivieren. Der Workshop – I can do it! - ist ein Selbstmanagement-Training. Du lernst, dich selber zu motivieren, indem du dir deiner Wünsche bewusst wirst, sie als Ziele formulierst und handlungswirksam umsetzt. Dabei lernst du deine persönlichen Stärken kennen, aktivieren und gewinnbringend nutzen und kannst dein Potential ganz entfalten. Für KSR Schüler/innen der 4.-6. Klassen

Details zu den einzelnen Workshops findest du auf der Homepage.



Bildungs- und Kulturdepartement
Kantonsschule Reussbühl Luzern
Ruopigenstrasse 40
6015 Luzern

Telefon 041 349 72 00
www.ksreussbuehl.lu.ch

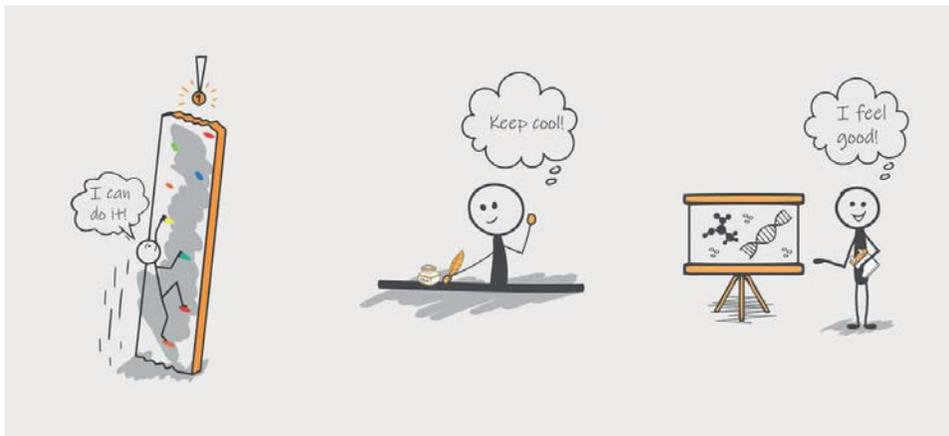


Workshops an der KSR

*„I feel good!“
„Keep cool!“
„I can do it!“*

Hast du **Mühe**, dich für ein neues Schuljahr zu motivieren? Gibt dir die Matura zu denken? Hast du **Angst**, das Schuljahr zu bestehen? Zweifelst du an deinen Fähigkeiten? Hast du **Träume**, die du unbedingt erreichen willst? Hast du **zu viel Lernstoff** oder zu wenig Lernzeit? Bist du für die Maturaarbeitspräsentation gewappnet? Siehst du deinen schulischen **Weg** nicht mehr klar?

Zu diesen und weiteren aktuellen Schulthemen bietet die KSR drei verschiedene Workshops an. Sie sind gedacht, dich in deinem Schulalltag zu unterstützen und in deiner Persönlichkeitsentwicklung zu stärken.



■ **Welche Workshops werden an der KSR angeboten?**

Das Angebot besteht aus drei verschiedenen Workshops zu den Themen Motivation, Angst/Stress und Auftrittskompetenz.

■ **An wen richten sich die Workshops?**

Die Workshops richten sich an die Oberstufenschüler/innen der 4.-6. Klassen.

■ **Wann finden die Workshops statt?**

Die Workshops finden nach Schulschluss am frühen Abend statt. Start der neuen Workshop-Serie ist nach den Herbstferien. Die genauen Daten und Anmeldefristen sind auf der KSR-Homepage unter „Angebote rund ums Lernen“ zu finden.

■ **Wie lange dauert ein Workshop?**

Ein Workshop dauert in der Regel 6-8 Stunden. Je nach Thema trifft sich die Gruppe 3-4-Mal für 2-2 ½ Stunden.

■ **Wer leitet die Workshops?**

Die Workshops werden von Kathrin Di Berardino geleitet. Sie arbeitet als Biologielehrerin an der KSR und ist ausgebildet in systemischer Beratung.

■ **Was kostet die Teilnahme an einem Workshop?**

Die Teilnahme an einem Workshop kostet 30 CHF. Die Rechnungsstellung für einen Workshop erfolgt über die Schule.

■ **Wie meldest du dich für einen Workshop an?**

Du kannst dich persönlich für einen Workshop bei Kathrin Di Berardino melden. Oder du schreibst eine E-Mail an kathrin.diberardino@sluz.ch. Die Anmeldungen werden entsprechend ihres Anmeldedatums berücksichtigt. Die Anzahl Teilnehmer/innen für einen Workshop ist auf 10 Personen beschränkt.

„I feel good!“

„I can do it!“

„Keep cool!“

