

## Workshop-Themen 2. Halbjahr 2024

An folgenden Workshops möchte ich gerne teilnehmen:

### Workshop 10/2024

**Angenehm auffallen** - respektvoll und wertschätzend miteinander umgehen

NEU

Datum: 31. August 2024  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 09.30 - 15 Uhr

#### Themen

- Begrüßung und gutes Auftreten
- Kommunikation: wertschätzend zuhören und interagieren
- Passend gekleidet für jeden Anlass
- Umgangsformen für besondere Anlässe: Restaurant, Hochzeit, Trauerfeier
- Netiquette - Regeln für den höflichen Umgang im Internet

### Workshop 11/2024

**Tschüss Stress** – Was kann ich tun, wenn ich viel Stress habe?

Datum: 07. September 2024  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 09.30 – 15 Uhr

#### Themen:

- Was sind die Symptome von Stress?
- Typische Stresssituationen: Wie entsteht Stress?
- Wie kann ich meinen eigenen Stress abbauen?
- Stressfaktoren erkennen und ausschalten
- Positiver und negativer Stress

### Workshop 12/2024:

**Chill your mind**, einschl. Prüfungsermutigung

**NEU**

Datum: 21. September 2024  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 09.30 - 15 Uhr

#### **Inhalt:**

Schülerinnen und Schüler sind heute besonderen Herausforderungen ausgesetzt: Lernstress, der Wunsch nach Perfektion, Unzufriedenheit mit sich selbst und in Beziehungen, Kriege, Klimawandel und andere Unsicherheiten, die Zukunftsängste schüren. Dem ist unsere Psyche schutzlos ausgeliefert. Wie könnte die Psyche "gereinigt, desinfiziert" werden? Wie geht das, die Psyche zu immunisieren? In dem Workshop erlernen wir Methoden zur Selbststärkung, die Klopftechnik zum Umgang mit Stress und Belastung, sowie andere hilfreiche Tools zur Prüfungsermutigung und zum Runterfahren bei emotionalem Chaos.

### Workshop 13/2024:

**Home alone:** eine Haus-/Facharbeit in 6 Schritten daheim selbst erstellen

**NEU**

Datum: 16. November 2024  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 09.30 - 15 Uhr

#### **Themen:**

- Ohne Grips geht nix: ein Thema finden
- Struktur muss her: die Gliederung erstellen
- Jetzt wird's anstrengend: den schriftlichen Teil verfassen
- Formalkram: richtig zitieren
- Mach dein Werk 'korrekta': die Facharbeit gegenlesen lassen
- Ganz zum Schluss: die Selbstständigkeitserklärung

### Workshop 14/2024:

- Wie kann ich für Vorträge und Arbeiten richtig recherchieren und Quellen unterscheiden?**



Datum: 23. November 2024  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 09.30 - 15 Uhr

#### **Themen:**

- Wie recherchiere ich?
- Welche Quellen sind seriös und wie erkenne ich diese?
- Woran lässt sich die Qualität der Information prüfen?
- Wissenschaftliche Datenbanken nutzen

### Workshop 1/2025:

- Grenzen(los)? – Wie setze ich meine eigenen Grenzen und erkenne die der Anderen?**

Datum: 11. Januar 2025  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 09.30 – 15 Uhr

#### **Themen:**

- Warum sind persönliche Grenzen so wichtig?
- Wie erkenne ich meine Grenzen und die Grenzen der anderen?
- Wie kommuniziere ich meine Grenzen?
- Was kann ich tun, wenn jemand meine Grenzen überschreitet?
- Anzeichen von respektlosem Verhalten

### Workshop 2/2025:

**Tschüss Schule - Hallo Studium!**

**NEU**

Datum: 18. Januar 2025  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 09.30 - 15 Uhr

#### **Themen:**

- Was erwartet mich bei einem Studium?
- Wie finde ich einen für mich passenden Studiengang?
- Wie läuft der Bewerbungsprozess ab?
- Wie ist ein Studium aufgebaut?
- Was läuft noch so an einer Uni ab?

### Workshop 3/2025:

**Ohne Moos nix los! Wie geh ich am besten mit meinem Geld um?**

Datum: 25. Januar 2025  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 09.30 - 15 Uhr

#### **Themen:**

- Wie will ich leben und woher kommt das Geld dafür?
- Meine eigene Bude: Was muss ich beachten, wenn ich zu Hause auszieh'? Wie sieht ein Mietvertrag aus?
- Mein erster Job: meine Rechte, meine Pflichten. Aber wo steht das eigentlich?
- BAföG & Co: Welche Zuschüsse kann ich kriegen?
- Gimme all your money: Kredite gibt's doch überall, aber welcher ist der richtige für mich?

## Teilnehmerin/Teilnehmer

---

Vor- und Nachname (Druckschrift)

---

Anschrift

---

Telefonnummer

---

E-Mail-Adresse

---

Mein Geburtsdatum (notwendig wegen Feststellung der Volljährigkeit)

### Ich habe eine:

- Hörbehinderung       Ich benötige eine Schrift-/Gebärdendolmetschung.
- Sehbehinderung
- Körperbehinderung

### Speicherung deiner Daten:

Ich erkläre mich einverstanden, dass meine oben angegebenen personenbezogenen Daten zur weiteren Bearbeitung für das Projekt Workshops genutzt und gespeichert werden dürfen.

Die Einwilligung in die Datenverarbeitung und -speicherung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.

---

Datum

---

Unterschrift

---

Unterschrift (eines Erziehungsberechtigten bei Minderjährigen)

Bei den Präsenz-Workshops werden vor Ort eine Phonak Roger Soundfield-Anlage (für Hörgeräteträger mit oder ohne Roger-Empfänger) und bei Bedarf eine Schrift-/Gebärdendolmetschung zur Verfügung stehen.

- Leider kann ich an den o.g. Terminen nicht teilnehmen. Ich habe aber Interesse an weiteren Workshopterminen. Bitte informieren Sie mich rechtzeitig per E-Mail.

**Bitte sende uns deine Rückmeldung per E-Mail bis 2 Wochen vor dem jeweiligen Workshop-Termin an: [Workshops@Stiftung-Lebensspur.de](mailto:Workshops@Stiftung-Lebensspur.de)**

**Wir möchten dich vorab darauf hinweisen, dass deine Anmeldung nach erfolgreicher Prüfung des Fragebogens zur Workshop-Teilnahme (diesen senden wir dir nach deiner Vorab-Anmeldung), verbindlich ist. Wir freuen uns, dass du Teil des Workshops sein möchtest.**