

## Kurzinformation

### Schulungszeitraum:

8 Termine á 90 Minuten

### Aufteilung der Gruppen nach Altersstufen:

9- bis 12-Jährige: Ab 3.5. bis 28.6.,  
jeden Dienstag  
von 16 - 17:30 Uhr

13- bis 15-Jährige: Ab 4.5. bis 29.6.,  
jeden Mittwoch  
von 16 - 17:30 Uhr

16- bis 20-Jährige: Ab 4.5. bis 29.6.,  
jeden Mittwoch  
von 18 - 19:30 Uhr

Je Gruppe 8 - 12 Teilnehmende

### Kosten:

frei  
(finanziert über die NWZ-Weihnachtsspendenaktion 2021)

### Ort:

LEB Coaching und Assessment Center  
Kaiserstraße 29  
26122 Oldenburg

### Coaches:

Anja Gertje  
anja.gertje@leb.de



Meike Witte  
meike.witte@leb.de



Die Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V. (LEB) ist eine der größten Einrichtungen der Erwachsenenbildung in Niedersachsen. Ziel der LEB ist es, durch Bildungsarbeit vor Ort Kultur, Integration, Berufs- und Weiterbildung zur Bewältigung der gesellschaftlichen Anforderungen zu fördern. In Zusammenarbeit mit Wirtschaftsunternehmen, Städten und Gemeinden, den Agenturen für Arbeit und den Jobcentern sowie Bundes- und Landesinstitutionen stellt die LEB ein bedarfsgerechtes Fortbildungs- und Qualifizierungsangebot bereit.

### Interesse?

**Sprechen Sie uns an, wir beraten Sie gern:**

### LEB Coaching und Assessment Center

Bahnhofstraße 18  
26160 Bad Zwischenahn  
Tel: +49 (0) 4403 - 984 78 23  
E-Mail: [zwischenahn@leb.de](mailto:zwischenahn@leb.de)



[weser-ems.leb-niedersachsen.de](http://weser-ems.leb-niedersachsen.de)



@LEB.WeserEmsNord

### Impressum

Herausgeber: Ländliche Erwachsenenbildung  
in Niedersachsen e.V. (LEB)  
Bernstr. 13, 30175 Hannover

Redaktion: Anja Gertje  
Gestaltung: Annika Gertje  
Foto: pixabay.com  
V.i.S.d.P.: Carsten Meyer, Direktor

Coaching und  
Assessment Center



## selbst - bewusst - sein

Soziales Training für Schülerinnen und Schüler



Schüler\*innen haben in der Corona-Pandemie besonders gelitten: Isolation, Langeweile, Bildungsdefizite, fehlende sportliche Aktivitäten, familiäre Herausforderungen – das sind nur wenige der Erfahrungen, die Kinder und Jugendliche während dieser Zeit gemacht haben.

Ohnehin bestehende Herausforderungen wurden durch die pandemische Situation weiter verstärkt. Soziale Zugehörigkeiten, (Zukunfts-)Ängste, Unsicherheiten zu den eigenen Perspektiven, Überforderung, Wut, Streit, Mobbing sind nur einige Themen, welche Kinder- und Jugendliche in dieser Phase ihres Lebens besonders bewegen, sich aber auf unterschiedliche Weise Ausdruck verschaffen, wenn es an einem eigenen Bewusstsein über die eigenen Bedürfnisse und Sorgen fehlt.

Wir freuen uns, dass wir die Möglichkeit erhalten, Kinder und Jugendliche ein Stück ihres Wegs zu begleiten, hin zu mehr Leichtigkeit und Lebensfreude, hin zu "selbst - bewusst - sein".

## Unser Ansatz

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie und sich daraus ergebende Verhaltensmuster zeigen sich nicht immer sofort. Oft nehmen die Kinder und Jugendlichen nur ihren physischen Körper wahr, ohne evtl. dahinterliegende Gefühle sowie Bedürfnisse benennen zu können.

Wir möchten die Kinder und Jugendlichen darin unterstützen, zu erkennen, dass sie nicht nur aus ihrem Körper bestehen, sondern viel mehr aus einem System aus Gedanken, Gefühlen, Erfahrungen, Visionen und Zielen für die Zukunft.

Durch gezielte Übungen und Aufgaben wollen wir sie zur Selbstreflexion anregen, um sie in ihrer Selbstwahrnehmung zu stärken und sie für Selbstwirksamkeit und Selbstführung zu sensibilisieren. Wir wollen ihnen helfen, das Erlebte zu verarbeiten und sie unterstützen, ein Bewusstsein für ihren eigenen Handlungsspielraum zu erhalten.

## Lernziele der Trainingseinheiten

### SELBST

⇒ Entwicklung eines Ich-Bewusstseins  
**Ich bin mehr als ein physischer Körper, aber was genau steckt in mir?**

### BEWUSST

⇒ Gedanken und Gefühle sind geprägt aus Erfahrungen der Vergangenheit und Visionen für meine Zukunft.

**In der Auseinandersetzung mit mir selbst gelingt es besser auch mit anderen in Kontakt zu kommen und gesunde Beziehungen zu führen.**

### SEIN

⇒ Ich bin ich und du bist du.

**Sich selbst akzeptieren, die eigenen Grenzen sowie die der anderen kennenlernen und respektieren.**

