

🏠 Startseite ▶ Aktuelles ▶ Workshop zur Stärkung des Selbstbewusstseins

WORKSHOP ZUR STÄRKUNG DES SELBSTBEWUSSTSEINS

📅 05. November 2021



Am letzten Dienstag (26.10.21) konnte meine Klasse, die 9c, an einem Kurs von Sebastian Nüsse, systemischer Berater und Coach, teilnehmen. Die Hauptaussage der Veranstaltung war, dass jeder das werden kann, was er möchte.

In einem ersten Schritt haben wir uns über soziale Medien unterhalten. Es kam z.B. die

Frage auf, wer Instagram besitzt oder andere Medien nutzt. Wir reflektierten in einem zweiten Schritt positive Erlebnisse, aber auch unerfreuliche Ereignisse, die wir im Zusammenhang mit Medien machten.

Danach folgten ein paar Spiele zum Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Uns wurde klar gemacht, dass jeder einzelne von uns ein Gewinner/eine Gewinnerin ist. Wir sind z.B. durch den Klassenraum gegangen und haben uns gegenseitig Komplimente gemacht und gesagt, welche Eigenschaften wir von unserem Gegenüber großartig finden. Diesen Teil fand ich persönlich sehr schön, da man danach einfach ein viel positiveres Gefühl hatte. Ein weiterer, eindrucksvoller Programmpunkt war eine meditative Traumreise zum eigenen ICH. Hatte man sich erst einmal darauf eingelassen, konnte man sich selbst Mut zusprechen und dem eigenen ICH positive Energie übertragen. Zwischendurch durften wir Sebastian Nüsse auch ein paar Fragen über sein Leben stellen und z. B. fragen, wie er dazu gekommen ist, solche Workshops anzubieten.

Insgesamt kann ich sagen, dass ich den Tag sehr gut fand und es eine schöne Abwechslung zum normalen Schulalltag war. Ich würde diesen Workshop für andere Schulklassen weiterempfehlen und kann sagen, dass man mit einem wirklich guten Gefühl und gestärkt den Klassenraum verlässt.

Helena Müller, Klasse 9c

Impressum
Datenschutz
Schulministerium
Stadt Herne



 Service

 Termine

 Suchen