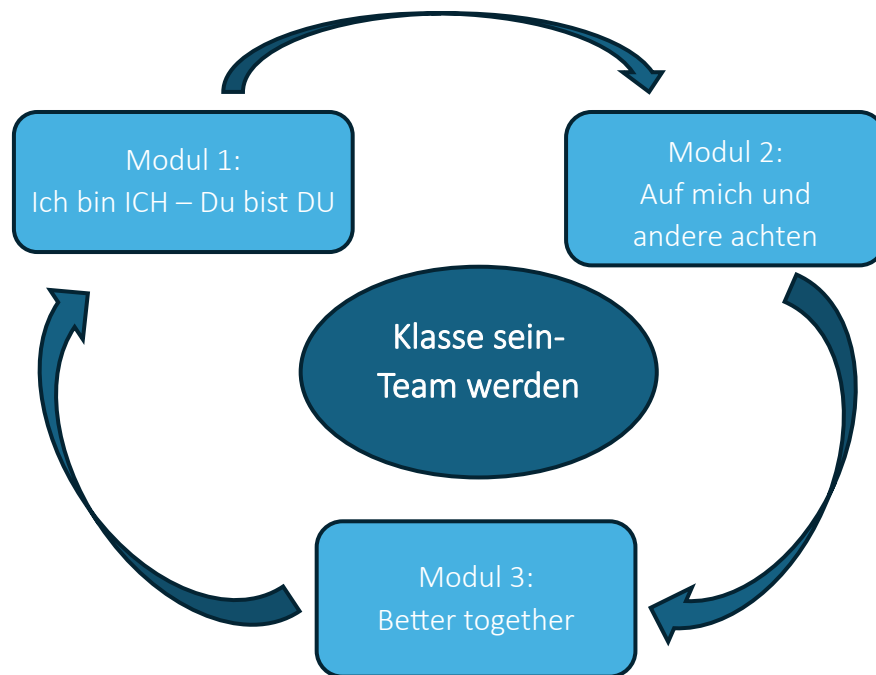


## Stufe: 8



## Anlass und Ziel

Wie kann das Individuum im Klassenverband und in der Folge auch in gesellschaftlichen Zusammenhängen gestärkt werden? Ziel des Angebotes ist es, den kumulativen Aufbau von Persönlichkeit im Klassenverband zu fördern und zu stärken.

Die Klassen werden im Klassenverband an den drei Angeboten im rotierenden Verfahren teilnehmen. Dabei wird eine Klasse eine Aktion über mehrere Monate zusammen gestalten und erleben und anschließend die nächste Aktion als Klasse bestreiten.

## Inhalte

**Ich bin ICH – Du bist DU** richtet sich an die Selbststärkung in Gemeinschaft. Zusammen mit zwei Selbstverteidigungstrainer:innen werden nicht nur Selbstschutzmaßnahmen vermittelt, sondern auch ein Bewusstsein geschaffen, in welchen Bereichen die eigenen Stärken und Schwächen liegen und wie diese durch die Klasse geschützt werden können.

**Auf mich und auf andere achten** beinhaltet ein Achtsamkeitstraining. Im Fokus steht das Anliegen, wie Schüler:innen sich im (Schul-)Alltag und gegenseitig stressfrei, bewertungsfrei und wertschätzend zu begegnen können. Es werden verschiedene Perspektiven eingenommen. Wie werde ich Stress los? Wie kann es mir und den anderen in dieser Gemeinschaft besser gehen?

**Better together** legt den Fokus auf die Stärkung der Gemeinschaft unter Berücksichtigung der Stärken eines jeden Einzelnen. Mit verschiedenen Teambuildingspielen und Herausforderungen wird der Zusammenhalt in der Gruppe gestärkt. Gemeinsam finden wir heraus, welche die eigene Rolle in der Klasse ist und wie die eigenen Stärken eingebracht und wertgeschätzt werden können.

## Ansprechperson:

Frau Pisaric, Herr Renner: [Betreuung-rheingymnasium@ev-angel-isch.de](mailto:Betreuung-rheingymnasium@ev-angel-isch.de)