

## Workshop-Themen 1. Halbjahr 2024

### Covid-19 Vorabinformation:

**Alle Workshops werden selbstverständlich unter den aktuellen Hygienevorschriften durchgeführt. Über die zum Zeitpunkt des Workshops geltenden Bestimmungen werden wir rechtzeitig informieren.**

### An folgenden Workshops möchte ich gerne teilnehmen:

#### Workshop 1/2024:

**Tschüss Angst** - Was kann ich tun, wenn ich Angst habe?

**NEU**

Datum: 20. Januar 2024  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 10 - 16 Uhr

#### **Themen:**

- Was ist Angst und wieso haben wir sie?
- Umgang mit der Angst und Abbau von Blockaden
- Strategien zur Angstbewältigung
- Praktische Übungen

**Workshop 2/2024:**



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

**NEU**

Datum: 27. Januar 2024  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 10 - 16 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 3/2024:**



**Provozier mich nicht!** – Wie kann ich mit Provokationen umgehen und welche Strategie ist die Richtige für mich?

**NEU**

Datum: 02. März 2024  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 10 - 16 Uhr

**Themen:**

- Richtiger Umgang mit Provokationen
- Welche Arten von Provokation gibt es?
- Was für ein Mensch steckt hinter einem Provokateur?
- Mögliche Gründe für eine Provokation
- Wie "entgifte" ich Provokationen und Angriffe?
- Wie gehe ich mit 1:1 Provokationen um?

## Workshop 4/2024:

### Prüfungen? Schaffe ich locker!

Datum: 09. März 2024  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 10 - 16 Uhr

**Vielleicht kennst du die Situation: Eine Prüfung steht an und obwohl du dich gut vorbereitet hast, nimmst deine Anspannung zu und du fühlst dich unwohl. Genau diese Angst möchten wir uns gemeinsam mit dir anschauen.**

Wir behandeln Themen wie:

- Wie überwinde ich meine Prüfungsangst?
- Was mache ich, wenn ich einen Blackout habe?
- Wie bereite ich mich auf Prüfungen vor?
- Eine Prüfung zu einer positiven Herausforderung machen

## Workshop 5/2024:

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



Datum: 16. März 2024  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 10 - 16 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 6/2024:

### **Chill your mind**, einschl. Prüfungsermutigung

Datum: 13. April 2024  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 10 - 16 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 7/2024:

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

Datum: 20. April 2024  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 10 - 16 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?

## Workshop 8/2024:

### Tschüss Schule - Hallo Studium!



Datum: 08. Juni 2024  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 10 - 16 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 9/2024:

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



Datum: 15. Juni 2024  
Wo? Präsenz-Workshop in Köln  
Wann? 10 - 16 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

## 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.**