

Seminarkurs: Selbst- und Fremdwahrnehmung

1. Kursbeschreibung:

Der Seminarkurs "Selbst- und Fremdwahrnehmung" zielt darauf ab, die Kompetenzen der SuS in der Studien- und Berufsorientierung zu fördern. Durch die Integration von unter anderem Achtsamkeit, Yoga und Input wird den SuS geholfen, ihre eigene Wahrnehmung zu schärfen und ein starkes Selbstkonzept zu entwickeln.

2. Ziele des Kurses:

- Förderung der Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung
- Entwicklung von Achtsamkeit und Stressbewältigungskompetenzen
- Stärkung der Fähigkeit zur Fremdwahrnehmung und Feedbackannahme (Unterstützung bei der Berufsorientierung und Entscheidungsfindung)
- Aufbau eines Portfolios zur Dokumentation des persönlichen Lernprozesses

3. Leistungsbewertung

Aufbau eines Portfolios zur Dokumentation und Reflektion des persönlichen Lernprozesses.

4. Zuordnung Bereich:

Studien- und Berufsorientierung

Vorläufige Ideen zur Themenwahl

Q1: Einführung in Selbst- und Fremdwahrnehmung

- Thema 1: Grundlagen der Wahrnehmung
 - Einführung in Konzepte der Selbst- und Fremdwahrnehmung.
 - Theoretische Modelle und deren Anwendung im Alltag.
- Thema 2: Achtsamkeit
 - Einführung in Achtsamkeitspraktiken und ihre Bedeutung.
 - Praktische Übungen wie Meditation und Atemtechniken.
- Thema 3: Reflexionstechniken
 - Methoden zur Selbstreflexion (z.B. Journaling).
 - Einführung in Feedbackprozesse: Wie gebe und nehme ich konstruktives Feedback an?
- Thema 4: Persönliches Profil erstellen
 - Identifikation von Stärken, Schwächen, Interessen und Werten.
 - Erstellung eines ersten persönlichen Profils.

Q2: Vertiefung der Selbst- und Fremdwahrnehmung

- Thema 1: Achtsamkeit im Alltag
 - Anwendung von Achtsamkeitstechniken in stressigen Situationen.
 - Übungen zur Steigerung der Konzentration und Wahrnehmung.

- Thema 2: Kommunikation und Feedback
 - Vertiefung der Kommunikationsfähigkeiten.
 - Praktische Übungen zur Verbesserung von Feedbackanfragen und -annahme.
- Thema 3: Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
 - Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins.
 - Rollenspiele zur Simulation von verschiedenen sozialen Situationen.
- Thema 4: Workshops mit externen Partnern
 - Kooperation mit Experten, z.B. Psychologen oder Coaches, zu Themen wie Selbstwahrnehmung.

Q3: Selbst- und Fremdwahrnehmung in der Gesellschaft

- Thema 1: Selbst- und Fremdwahrnehmung in verschiedenen Kulturen
 - kulturelle Hintergründe die Wahrnehmung von Identität und Verhalten beeinflussen.
 - unterschiedliche Wertvorstellungen und soziale Normen in verschiedenen Kulturen
- Thema 2: Migration und Integration
 - Herausforderungen und Chancen von Migration
 - Reflexion über die eigenen Vorurteile und Stereotypen
- Thema 3: Nationale Identität und Zugehörigkeit
 - Konstrukt nationaler Identität konstruiert → Rolle dieser für individuelle Wahrnehmung
 - nationale Symbole, Traditionen und deren Wirkung auf das Zugehörigkeitsgefühl
- Thema 4: Soziale Medien und Selbstwahrnehmung
 - Rolle von sozialen Medien bei der Gestaltung von Selbst- und Fremdwahrnehmung.
 - Einfluss von Influencern, Trends und Online-Identitäten auf das persönliche Bild und die gesellschaftliche Wahrnehmung

Q4: Abschluss und Berufswahl

- Thema 1: Reflektion des persönlichen Lernprozesses
 - Überprüfung der Fortschritte und Reflexion über das Erlernte.
 - Anpassung des persönlichen Profils auf Basis neuer Erkenntnisse.
- Thema 2: Portfolio-Arbeit
 - Fertigstellung des Portfolios, das den gesamten Lernprozess dokumentiert.
 - Vorbereitung auf die Präsentation der Portfolio-Inhalte.
- Thema 3: Berufsorientierung und Entscheidungshilfe
 - Techniken zur Entscheidungsfindung und beruflichen Planung.
 - Unterstützung bei der Erstellung von Bewerbungsunterlagen.
- Thema 4: Abschlusspräsentation
 - Präsentation des Portfolios und der individuellen Entwicklungsreise.
 - Feedback und Auswertung der gesamten Kursdauer.