2027/2028

Seminarkurs zur Studien- und Berufsorientierung

Fokus Zukunft – mit Achtsamkeit zum Erfolg

Lehrkraft: Frau Lange	Leitfach: **Achtsamkeit/Wirtschaft** *-Berufs- und Studienorientierung* *-Achtsamkeit / Glück*

Rahmenthema:

Dieser Seminarkurs unterstützt die Schülerinnen und Schüler dabei, ihre persönlichen Stärken und Interessen zu erkennen, berufliche Perspektiven zu entdecken und selbstbewusst in ihre Zukunft zu starten. Durch Einblicke in unterschiedliche Berufsfelder erhalten sie Orientierung für ihre weitere Studien- und Berufswahl.

Darüber hinaus lernen die Schülerinnen und Schüler verschiedene Achtsamkeitsübungen und Strategien zur Stressbewältigung kennen. Im Rahmen einer selbst gewählten persönlichen Herausforderung erproben sie diese Strategien praktisch, reflektieren ihre Erfahrungen und entwickeln individuelle Wege, mit herausfordernden Situationen umzugehen.

Zielsetzung des Seminarkurses:

Die Schülerinnen und Schüler erhalten vielfältige Einblicke in unterschiedliche Berufsfelder und entwickeln auf dieser Grundlage realistische Vorstellungen für ihre berufliche Zukunft. Je nach Interessenschwerpunkten der Kursteilnehmenden werden Berufstätige verschiedener Fachrichtungen in die Schule eingeladen oder an ihren Arbeitsplätzen besucht. Auf diese Weise erhalten die Schülerinnen und Schüler authentische und praxisnahe Einblicke in verschiedene Berufe.

Im Mittelpunkt steht zudem die intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Studien- und Berufsorientierung. Die Schülerinnen und Schüler reflektieren ihre persönlichen Stärken, Fähigkeiten und Interessen, entwickeln individuelle Zukunftsvorstellungen und informieren sich über unterschiedliche Studiengänge und Ausbildungswege.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit Herausforderungen und Stresssituationen. Die Schülerinnen und Schüler lernen verschiedene Achtsamkeitsübungen und Bewältigungsstrategien kennen und setzen sich anschließend ein persönliches, anspruchsvolles Ziel, an dem sie im zweiten Halbjahr arbeiten. Dies kann beispielsweise eine sportliche Herausforderung, die Umsetzung eines persönlichen Vorhabens oder die Veränderung einer Gewohnheit bzw. Lebensweise sein. Dabei steht nicht ausschließlich das Erreichen des Ziels im Vordergrund, sondern insbesondere der persönliche Entwicklungs- und Lernprozess.

Die gemachten Erfahrungen werden anschließend reflektiert und ausgewertet. Die Schülerinnen und Schüler untersuchen, welche Strategien ihnen in herausfordernden oder belastenden Situationen besonders helfen und wie sie diese auch zukünftig nutzen können.

Bewertung:

-Portfolio zum Semesterabschluss (in 11-1 und 11-2)
-Präsentationen (12-1 und 12-2)
-Mitarbeitsnoten
-Praxisübungen
-mündliche/schriftliche Zwischenberichte

Geplanter Verlauf des Seminarkurses:

11-1: Orientieren, Stärken erkennen und planen
-Reflexion zur individuellen Studien- und Berufswahl und allgemeine Informationen zu verschiedenen Studiengängen/Ausbildungsmöglichkeiten etc.
-Interessensschwerpunkte der Lernenden werden formuliert
-Achtsamkeitsübungen und-strategien werden kennengelernt und erprobt
ggf. auch durch externe Anleitungen z.B. im Yoga oder in der Theaterpädagogik
-Stärken und Visionen der Schülerinnen und Schüler werden betrachtet
-Zielsetzung für die Herausforderung in 11-2 wird formuliert

11-2: Persönliche Herausforderung planen und umsetzen
-Schüler-Lehrer-Verträge zur Herausforderung werden ausgefüllt
(Vereinbarungen über Rahmenbedingungen und Dokumentation des Vorhabens)
-Zielvereinbarung zur individuellen Herausforderung wird vorbereitet, dann individuell in Seminarzeit durchgeführt
(10 x 1.5 Std *oder* 5 x 3 Std)
(Herausforderung wird im Außerschulischen gesucht und durchgeführt - Reflexion im Portfolio festgehalten)

12-1: Reflektieren und Strategien entwickeln
-individuelle Herausforderung wird reflektierend vertieft und evaluiert, Erfahrungen dazu werden ausgewertet (Semesterpräsentationen)
-hilfreiche Strategien werden für konkrete Stresssituationen formuliert und schließlich Übungen dazu mit Mitschülerinnen und Mitschülern durchgeführt -> Fokus auf Achtsamkeitsübungen

12-2: Bilanz ziehen und Zukunftsperspektive entwickeln
-Rückblick auf den Seminarkurs 11 & 12
-ggf. schriftliche Weiterverarbeitung der Erkenntnisse
-Treff mit Berufstätigen verschiedener Berufsgruppen (in Schule oder Unternehmen)
-Visionen und Entwicklungsprozesse werden betrachtet