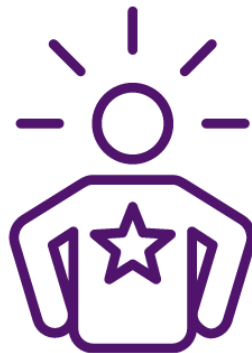


FEMPOWER - Female Empowerment Leaders of the Future



Co-funded by
the European Union

Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen



Project 101049598-FEMPOWER-ERASMUS-YOUTH-2021-PCOOP-ENGO

FEMPOWER Mini-Course Struktur

Elemente	Beschreibung
Thema	Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
Name	"Wie man sich selbst gut fühlt"
Verantwortlicher Partner	Tryangle (Belgien)
Lernergebnisse	<p>Die Teilnehmer/innen werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Definition von und den Unterschied zwischen Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen kennen • verfügen über mehr Selbsterkenntnis dank der Reflexion über ihr aktuelles und gewünschtes Niveau von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl • kennen die Vorteile beider Themen, wissen um den Nachteil von zu viel Selbstvertrauen und die Funktion von Angst und Unsicherheit • haben ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen weiterentwickelt • wissen, was und wer Ressourcen sein könnten, um Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zu entwickeln • sind in der Lage, bewusster zu handeln und (unbewusste) Ängste und Unsicherheiten nicht negativ auf ihr Verhalten wirken zu lassen
Methoden, Theorien, Ansätze, Lernperspektiven	Selbstreflexion, z. B. durch Skalierung, Tagebuchführung, Multiple-Choice-Fragen, kreatives Projekt, Erkennen eigener Ressourcen
Formate	Video, Quiz in Genially/Canva, individuelle Herausforderung, Präsentation eines kreativen Projekts
Dauer	20 Minuten
Sprache	Englisch (mit Untertiteln in einem Video)
Einführung	<p>Willkommen bei "Wie Sie sich selbst gut fühlen".</p> <p>In diesem Programm werden Sie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine Einführung in die Themen "Selbstwertgefühl" (wie Sie sich selbst einschätzen) und "Selbstvertrauen" (Ihr Glaube an sich selbst und Ihre Fähigkeiten in verschiedenen Situationen) • Sie erfahren mehr darüber, wie Sie über sich selbst denken und fühlen • Lernen Sie die Vor- und Nachteile von Selbstvertrauen, Angst und Unsicherheit kennen • Entdecken Sie, dass Scheitern tatsächlich zu Erfolg führen kann • Entdecken Sie, was dazu beitragen kann, gute oder bessere Gedanken über sich selbst zu haben • Entdecken Sie, was dazu beitragen kann, sich in bestimmten Situationen selbstbewusster zu fühlen • Lassen Sie sich herausfordern, Ihre Komfortzone (ein wenig) zu verlassen, um Ihr Selbstvertrauen zu entwickeln • Erkennen Sie, wie Ängste und Unsicherheiten weniger Einfluss auf Ihr Verhalten nehmen

<p>Lernprozess / Schritt-für-Schritt-Aufbau</p>	<p>Schritt 1 - Sehen Sie sich das Einführungsvideo über Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl an (das im Wesentlichen Zweifel und Unsicherheiten von Jugendlichen aufzeigt, so dass es in den folgenden Schritten keine Tendenz zu sozial erwünschten Reaktionen gibt)</p> <p>Schritt 2 - Machen Sie das Richtig-oder-Falsch-Quiz: Was sind Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen, wie unterscheiden sie sich, was sind ihre (positiven und/oder negativen) Auswirkungen, was ist der Zusammenhang mit Introvertiertheit und Extravertiertheit, was sind die Zahlen zu den beiden Themen, z. B. wie viele Menschen fühlen sich gut mit sich selbst</p> <p>Schritt 3 - Machen Sie den Test: Wie steht es um Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen und wie würden Sie es gerne haben? (Skalierungsübung)</p> <p>Schritt 4 - Erstellen Sie eine Liste, eine Mindmap oder eine Zeichnung mit ersten Ideen, wer und was Ihnen helfen kann, selbstbewusster zu werden und positiver über sich zu denken</p> <p>Schritt 5 - Lassen Sie sich inspirieren: Wählen Sie ein Vorbild aus (aus einigen vorgeschlagenen Vorbildern oder ihren eigenen): Wen sehen Sie, der sich selbst gut fühlt, und was glauben Sie, hilft ihm dabei?</p> <p>Schritt 6 - Lernen Sie Tipps und Tricks kennen und entscheiden Sie, welche Sie ausprobieren möchten: Gehen Sie eine Liste von Maßnahmen durch, die Experten zur Steigerung Ihres Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins empfehlen, und wählen Sie durch Ankreuzen aus, welche davon Sie ausprobieren möchten. Schreiben Sie eine Maßnahme auf, mit der Sie sofort beginnen wollen.</p> <p>Schritt 7 - Machen Sie Ihren eigenen Power-Booster: Erstellen Sie einen TikTok-Film (Powermove, Powerdance) oder finde etwas anderes (Powersong, Video, Vision Board, Foto, Gedicht, ...), das als Anker dienen kann, das Selbstvertrauen oder das Selbstwertgefühl ausdrückt, das Sie haben oder behalten möchten.</p> <p>Schritt 8 - Wohin Sie sich wenden können, wenn Sie sich nicht so gut fühlen: Informieren Sie sich über die verschiedenen Organisationen, die bei Problemen helfen können</p> <p>(eventuell Schritt 9 - Handbuch für die Lehrkräfte mit Tipps oder Rollenspielen, bevor die Teilnehmer/innen zur Veranstaltung gehen)</p>
<p>Verwendete Formate</p>	<p>In Funktion der oben genannten Elemente: Videoinhalte, Online-Quiz oder Lernspiele wie Kahoot, Genially, Canva usw. oder herunterladbare Form, Forschung</p>
<p>Kompetenzen / Nutzen</p>	<p>Soziale Kompetenz, Kommunikationsfähigkeit, Selbsterkenntnis, Selbstreflexion</p>
<p>Für Trainer</p>	
<p>Empfehlungen zur Umsetzung</p>	<p>Wie, wann und wo kann dieses Programm in die Übungsfirmen-Lernerfahrung integriert werden? Unser Material kann in allen PE als zusätzliche Aktivität jederzeit dort eingesetzt werden, wo der Bedarf besteht. Es kann in die PE-Erfahrung als Differenzierungsinstrument eingefügt werden.</p> <p>Besteht die Notwendigkeit, andere Trainer/innen oder Fächer einzubeziehen? Nein.</p> <p>Welche Themen können im Unterricht / in anderen Fächern behandelt werden, um zum Thema Entscheidungsfindung zu führen?</p>

	<p>Übernahme von Führungsaufgaben im Unterricht, Vorbereitung auf Messen, Präsentationen oder Verkaufsgespräche. Wenn die Teilnehmer/innen aufgefordert werden, aus ihrer Komfortzone herauszutreten.</p> <p>Worauf muss man achten, wenn man sich diesem Thema nähert?</p> <p>Es besteht die Möglichkeit, dass Jugendliche, die extrem unsicher sind und/oder psychische Probleme haben, durch diese Übungen und die Selbstreflexion psychisch instabiler werden. Außerdem ist das Zeigen von Verletzlichkeit nicht immer möglich, da bestimmte Klassen und Schulen möglicherweise kein sicheres Umfeld dafür bieten (z. B. im Falle von Mobbing oder Dominanz bestimmter Gleichaltriger)</p>
<p>Evaluation</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Haben die Teilnehmer/innen ihr Wissen und Bewusstsein über Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen verbessert? ● Wissen die Teilnehmer/innen, dass die Art und Weise, wie sie über sich selbst denken und fühlen (Selbstwertgefühl), die Grundlage für Selbstvertrauen ist? ● Haben die Teilnehmer/innen ihr aktuelles und gewünschtes Niveau von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl durch Selbstreflexion definiert? ● Haben die Teilnehmer/innen mögliche Maßnahmen und Ressourcen zur Steigerung des Selbstwertgefühls und Selbstvertrauens definiert (und ausprobiert)? ● Haben die Teilnehmer/innen ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen weiterentwickelt? ● Sind die Teilnehmer/innen in der Lage, bewusster zu handeln und ihr Verhalten nicht durch Ängste und Unsicherheiten negativ zu beeinflussen?
<p>Feedback der Lehrperson</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sie sind auf dem richtigen Weg. 2. Ich habe mit der Zeit eine schöne Verbesserung gesehen. Als nächsten Schritt könnten Sie erwägen ... 3. Sie haben sich sehr verbessert und ich würde vorschlagen, dass Sie versuchen, einige Aufgaben zu übernehmen, die (ein bisschen) außerhalb Ihrer Komfortzone liegen. Das kann Ihnen helfen, Ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen weiter zu entwickeln. 4. Sie haben viel Potenzial. Dennoch kann ich mir vorstellen, dass Sie sich in einigen Bereichen weiterentwickeln möchten. Ein Bereich, in dem Sie meiner Meinung nach noch wachsen könnten, ist... 5. Machen Sie weiter so! Sie werden die Ergebnisse auf jeden Fall sehen, wenn Sie sich bemühen, ... (z. B. regelmäßig teilnehmen und üben). 6. Sie machen sich sehr gut. Was Sie noch versuchen könnten, sind folgende Tipps, um noch bessere Ergebnisse zu erzielen: ... 7. Sie haben gute Fortschritte gemacht. Was Ihnen helfen könnte, noch besser zu werden, ist ... (z. B. sich stärker auf die Aufgabenstellung zu konzentrieren, damit Sie sie beim nächsten Mal nicht falsch interpretieren). 8. Ihre Bemühungen sind lobenswert und Sie können sich wirklich gut fühlen! Wenn es noch eine Sache gibt, die Sie verbessern könnten, dann wäre es ... 9. Das haben Sie bisher gut gemacht. Jetzt können Sie sich fragen, ob Sie sich noch mehr anstrengen wollen, ob Sie in einem bestimmten Bereich noch weiter wachsen wollen. Aber Sie können schon jetzt stolz auf sich sein!

**Links und Quellen für
die Weiterentwicklung**

Eine Liste von Links zur Vertiefung des vorgegebenen Themas (Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen) - z. B.

[How to Be More Confident: 9 Tips That Workverywell.com](https://www.workverywell.com/9-tips-to-be-more-confident/)

[How CONFIDENCE can Change your Life - Priyanka Chopra Jonas | Seek](https://www.seekinspiration.com/2018/05/10/how-confidence-can-change-your-life-priyanka-chopra-jonas/)

[Inspirationyoutube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[Your body language may shape who you are | Amy Cuddyyoutube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[10 Bad Habits That Destroy Your Confidenceyoutube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[How To Stop Being Shy And Quiet - 12 Tips To Overcome Shynessyoutube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[Five Benefits of Self Confidence - Pamela Barnum | Professional](https://www.professionalspeakers.com/pamela-barnum/)

[Speakerpamelabarnum.com](https://www.pamelabarnum.com/)

[How to Build Self Confidenceyoutube.com](https://www.youtube.com/watch?v=...)

Sachbücher:

"The Confidence Code for Girls", Katty Kay und Claire Shipman

"The Self-Esteem Workbook for Teens: Activities to Help You Build Confidence and Achieve Your Goals" , Lisa M. Schab

"Beautiful You: A Daily Guide to Radical Self-Acceptance" , Rosie Molinary

"The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are" , Brené Brown

"The 7 Habits of Highly Effective Teens" , Sean Covey

Romane und Erzählungen:

"The Hate U Give" , Angie Thomas

"Eleanor & Park" , Rainbow Rowell

"To All the Boys I've Loved Before" , Jenny Han

"The Perks of Being a Wallflower" , Stephen Chbosky

"Dumplin'" , Julie Murphy

"Speak" by Laurie Halse Anderson

"Simon vs. the Homo Sapiens Agenda" , Becky Albertalli

"The Fault in Our Stars" , John Green