

Übersicht

zu den 10 Werkzeugen für Berufsbildende



Bleib aktiv

Das nächste Standortgespräch/die nächste Besprechung im Freien im Gehen durchführen.



Entspanne dich bewusst

(1) Liste mit verschiedenen Aktivitäten erstellen, die gut tun.
(2) Im Kalender einplanen. (3) Mini-Ferien geniessen!



Steh zu dir

Zu den Buchstaben des eigenen Namens passende Adjektive suchen.
(s. 1005 Adjektive, die begeistern unter <https://buchkodex.de/blog/adjektive/>)



Glaub an dich

Täglich/Wöchentlich 3 Dinge suchen, für die der/die Lernende dankbar ist:
Was ist dir gut gelungen? Auf was darfst du stolz sein? Worüber hast du dich gefreut?



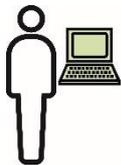
Sprich darüber

Gespräche über Gefühle (*Wie geht es dir?*) erleichtern mit Bildkarten:
z.B. mit Gefühlsmonster Online-Toolbox unter <https://scan.gefuehlsmonster.de/de/>



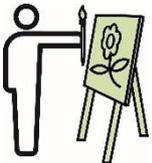
Hol dir Hilfe

Im Betrieb eine Gotti/einen Götti wählen für Fragen, die man lieber mit einer selbst gewählten Vertrauensperson (vor-)bespricht.



Entdecke Neues

Gelerntes würdigen indem man innehält, zurückblickt und festhält:
Ich kann... / Ich weiss...



Sei kreativ

Die Lernenden eine Collage aus Bildern und Wörtern erstellen lassen zum Beruf / zum Betrieb / zu eigenen Stärken und Schwächen.



Beteilige dich

(1) Den Lernenden gewisse Problemstellungen vorlegen.
(2) Die Lernenden ihre Gedanken/Ideen notieren und präsentieren lassen.



Halte Kontakt

Die Namen von Personen aus verschiedenen Lebensbereichen notieren, welche einem gut tun / welche Unterstützung geben / denen man vertraut.