



CHILL PILL



## WP3 - Weiterbildungsprogramm für Jugendbetreuer

### Lektionsplan-Vorlage

<b>Titel des Moduls:</b>	<b>Modul 1: Einführung in das Wohlbefindens-Coaching</b>  <b>Einheit 2: Entwicklung einer Coaching-Mentalität bei jungen Menschen</b>
<b>Ziel</b>	In diesem Modul werden Jugendbetreuer mit den Grundprinzipien des Wohlfühl-Coachings vertraut gemacht und erfahren, wie es jungen Menschen helfen kann, Drogenkonsum zu verhindern. Außerdem werden verschiedene Coaching-Modelle und deren Anwendung in der Arbeit mit jungen Menschen vorgestellt.
<b>Lernergebnisse</b>	Nach Abschluss dieser Lektion sollten die Lernenden in der Lage sein: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich mit den Themen der Verbesserung einer Coaching-Mentalität auseinanderzusetzen</li> <li>• Bewährte Praktiken für den Mechanismus der Coaching-Mentalität</li> <li>• Mehr Bewusstsein für die Themen der präventiven Arbeit</li> </ul>
<b>Dauer</b>	
<b>Themen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coaching-Mindset</li> <li>• Bewährte Praktiken</li> <li>• Worauf kommt es bei der Präventionsarbeit wirklich an?</li> </ul>
<b>Vorbereitung</b>	

Nei n.	Aktivitäten	Min	Methoden	Ausrüstung und Materialien
1.	<b>Einführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegenseitiges Kennenlernen</li> <li>• Einatmen und Ausatmen Übung</li> </ul>	10 Minute n	Gruppendiskussion, Atemübung, um den Teilnehmern zu helfen, sich zu	Power Point Folien 1-3



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atmen Sie 4 Sekunden lang ein</li> <li>- Halten Sie den Atem 4 Sekunden lang an</li> <li>- Atmen Sie 4 Sekunden lang aus</li> <li>- 5 Mal wiederholen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Führen Sie die Hauptthemen dieser Lektion ein. Nach Abschluss dieser Lektion sollten die Lernenden in der Lage sein:</li> <li>● die Themen zur Verbesserung der Coaching-Mentalität anzusprechen</li> <li>● Bewährte Praktiken für den Mechanismus der Coaching-Mentalität</li> <li>● Mehr Bewusstsein für die Themen der Präventionsarbeit</li> </ul>		<p><i>entspannen und sich auf diesen Moment zu konzentrieren. Durch die Einführung der Teilnehmer in die Hauptthemen werden sie besser auf das Brainstorming darüber vorbereitet.</i></p>	<p><i>Freier Raum, Stühle, dies kann im Freien oder in einem Klassenzimmer stattfinden</i></p>
<p><b>2.</b></p>	<p><b>Aktivität 1: Eisbrecher</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tauschen Sie Ihre guten Erfahrungen aus:</li> </ul> <p>1. Was sind die guten Coaching-Ansätze, die Sie von einer anderen Person erfahren haben? Nennen Sie 3 Dinge, die Sie als gut empfunden haben, wenn es um Coaching ging.</p>	<p>15 Minute n</p>	<p><i>Teilen ist fürsorglich! Die Teilnehmer können entscheiden, wie viel sie teilen möchten. Durch andere Geschichten und Erfahrungen können wir so viel mehr lernen.  Diese Sitzung kann in einem offenen Raum abgehalten werden, und die Teilnehmer können ihre Gedanken auf</i></p>	<p><i>Power Point Folie 4  Post-it-Papiere, Stifte, offener Raum, dies kann im Freien oder in einem Klassenzimmer stattfinden</i></p>



	<p>2. Schreiben Sie Ihre Gedanken auf Post-it-Papier und befestigen Sie das Post-it-Papier an der Wand.</p>		<p><i>Post-it-Papier schreiben und sie anschließend teilen.</i></p>	
<p><b>3. Aktivität Nummer 2:</b></p> <p><b>Coaching-Mentalität</b></p> <p><b>Einführung und freies Gespräch:</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Was ist der Hauptfokus des Coaching Mindsets?</li> <li>2. Worüber sollten wir mehr wissen?</li> <li>3. Welche Möglichkeiten gibt es, unsere Fähigkeiten im Coaching-Mindset zu verbessern?</li> </ol>	<p>10 Minute n</p>	<p>Behandeln Sie die Themen zur Verbesserung der Coaching-Mentalität.</p>	<p><i>PowerPoint</i></p> <p><i>Folien 5-6</i></p> <p><i>Offener Raum wie z.B. ein Klassenzimmer</i></p>
<p><b>Aktivität Nummer 3</b></p> <p><b>SUCHEN &amp; DISKUTIEREN:</b></p> <p>Bei dieser Aufgabe werden wir Nano-Lerntechniken anwenden, die in Situationen nützlich sind, in denen man etwas in kurzer Zeit lernen oder sich einfach an das Hauptthema erinnern muss.</p> <p><b>Nano-Learning-Aufgabe:</b></p> <p>Googeln Sie in 5 Minuten jeweils ein Thema und notieren Sie Ihre</p>		<p>20 Minute n</p>	<p>Das Ziel dieser Sitzung ist es, den Teilnehmern klarer vor Augen zu führen, wie sie ihre Coaching-Mentalität verbessern können. Das Erlernen der Anwendung von Nano-Learning-Techniken ist das praktische Ziel</p>	<p><i>Power Point</i></p> <p><i>Folie 7</i></p> <p><i>Smartphone oder Computer, Freifläche im Klassenzimmer oder bei gutem Wetter im Freien.</i></p>



<p>Schlussfolgerungen dazu auf Post-it-Papieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gehen Sie die Themen Mindset-Wissen, Selbsterkenntnis-Wissen, Strategiewissen und Entscheidungswissen durch. Für jedes Thema brauchen Sie jeweils 5 Minuten, um mehr Informationen darüber zu googeln.</li> <li>• Erstellen Sie eine Mindmap zu jedem Thema und verwenden Sie die Post-it-Papers oder die Google Drive Mindmap.</li> <li>• Gehen Sie die Schlussfolgerungen gemeinsam durch und machen Sie ein Foto/Screenshots von Ihren Mindmaps.</li> </ul>		<p>während dieser Aufgaben.</p>	<p><i>Die Mindmap kann auf Post-it-Papier/Notizbüchern oder mit Hilfe von Smartphone/Computernotizen erstellt werden.</i></p>
<p><b>Machen Sie eine kleine Pause</b></p>	<p>10 Minute n</p>		<p><i>Power Point Folie 8</i></p>
<p><b>Aktivität Nummer 4</b></p> <p><b>GUTE PRAKTIKEN:</b></p> <p>Bewährte Praktiken und Informationen über den Inhalt des selbstgesteuerten Lernens.</p> <p><b>Thema 1</b></p> <p><b>Wissen über die Denkweise</b></p>	<p>15 Minute n</p>	<p>Bewährte Verfahren zur Verbesserung des Wissens über die Denkweise</p>	<p><i>Power Point Folie 9-11</i></p> <p><i>Notizbuch und Post-it-Papiere, Freiraum und Tischfläche. Klassenzimmer</i></p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Min. Freies Gespräch über die Denkweise in Paaren</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schreiben Sie 3 Werte und 3 Normen auf, 5 Min. Zeit</li> <li>2. Diskutieren Sie in der Gruppe, warum Sie sie ausgewählt haben, 5 Minuten Zeit</li> </ol>			<p><i>oder bei schönem Wetter im Freien.</i></p>
	<p><b>Thema 2</b></p> <p><b>Wissen über die Selbstwahrnehmung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Minuten freies Gespräch über Selbsterkenntnis in Paaren</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schreiben Sie drei kurzfristige Ziele zur Verbesserung des Selbstbewusstseins auf. 5 Minuten Zeit</li> <li>2. Schreiben Sie drei langfristige Ziele für die Verbesserung des Selbstbewusstseins auf 5min Zeit</li> <li>3. Schreiben Sie auf, wie Sie diese Ziele erreichen wollen 5min Zeit</li> </ol>	<p><i>20min</i></p>	<p>Verbesserung der Fähigkeiten zur Selbsterfahrung</p>	<p><i>Power Point</i></p> <p><i>Folie 12</i></p> <p><i>Notebook oder Smartphone/Computer.</i></p>
	<p><b>Thema 3</b></p> <p><b>Strategisches Wissen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Minuten freies Gespräch über das Wissen über Strategien in Paaren</li> </ul>	<p><i>15min</i></p>	<p>Verbesserung der Fähigkeiten in Bezug auf Strategiewissen</p>	<p><i>Power Point</i></p> <p><i>Folie 13</i></p>



	<p>Aktives Zuhören</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flüstern Sie einen Satz in eine Reihe von 8 Personen, während die anderen sprechen.</li> <li>2. Diskutieren Sie, wie Ablenkungen die Kommunikation beeinflussen.</li> </ol> <p>Stärkenbasierter Ansatz &amp; Feedback</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Machen Sie sich gegenseitig ein Kompliment.</li> <li>2. Teilen Sie mit, wie es sich anfühlt, positives Feedback zu erhalten.</li> </ol>			<p><i>Offener Raum oder draußen bei schönem Wetter.</i></p>
<p><b>4. Thema 4</b></p>	<p><b>Wissen zur Entscheidungsfindung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Minuten freies Gespräch über Entscheidungswissen in Paaren</li> </ul> <p><b>Dilemmas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Einen festen, gut bezahlten Job annehmen oder einer Leidenschaft mit mehr Risiko folgen?</li> <li>2. Ein Auto aus Bequemlichkeit kaufen oder weiterhin das Fahrrad/öffentliche Verkehrsmittel benutzen?</li> </ol>	<p>15 Minute n</p>	<p>Gute Praktiken für das Coaching von Denkmechanismen. Hier wird das Wissen darüber vermittelt, wie man die Coaching-Mentalität rund um die Themen Geisteshaltung, Selbstbewusstsein, Strategien und Entscheidungsfindung verbessern kann.</p>	<p><i>Power Point Folie 14</i></p> <p><i>Notizbuch und Post-it-Papiere, Freiraum und Tischfläche.</i></p>



	<p>3. Den Job aufgeben, um etwas Neues zu machen, oder wegen der Stabilität bleiben?</p> <p>Erstellen Sie eine Liste mit den Vor- und Nachteilen</p>			
	<p><b>Machen Sie eine kleine Pause</b></p>	<p>10 Minute n</p>		<p>Power Point  Folie 15</p>
	<p><b>5. Aktivität Nummer 5</b></p> <p><b>WORAUF KOMMT ES BEI DER PRÄVENTIVEN DROGENARBEIT WIRKLICH AN?</b></p> <p>Während dieses Themas können die TeilnehmerInnen ihre eigenen Mindmaps und Poster mit Hilfe von Smartphones, Computern oder Bastelmaterial erstellen.</p> <p><b>Bei Verwendung von Smartphones oder Computern wäre die App <a href="https://www.canva.com">canva.com</a></b></p> <p><b>Diskutieren Sie mit anderen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was sind die wichtigsten Themen in der präventiven Drogenarbeit?</li> <li>• Aus welcher Perspektive sollte man die präventive Drogenarbeit betrachten?</li> </ul>	<p>10min</p>	<p>Die Teilnehmer werden für die Themen der Präventionsarbeit sensibilisiert. Plakate sind ein guter Leitfaden für später, um die Dinge immer mal wieder kurz durchzugehen.</p>	<p>Power Point  Folien 16 - 17</p> <p>Post-it Papier, Stifte</p> <p>Befestigen Sie die Mindmap an der Wand oder auf dem Tisch,</p> <p>Machen Sie ein Foto von den Schlussfolgerungen</p> <p>Smartphones, Computer oder Bastelmaterial</p>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>Was sind gute Richtlinien für eine gute präventive Drogenarbeit?</li> </ul>			<p>Canva:  canva.com</p>
	<p><b>Nano-Lernaufgabe 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Googeln Sie in 5 Minuten präventive Drogenarbeit, was bedeutet das?</li> <li>Googeln Sie in 5 Minuten gute Praktiken für die präventive Drogenarbeit</li> <li>Diskutieren Sie mit einer Gruppe über Ihre Schlussfolgerungen</li> </ul>	<p>15 Minute n</p>		<p>Power Point  Folie 18</p>
	<p><b>Nano-Lernaufgabe 2:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Googeln Sie in 5 Minuten die Schadensbegrenzung beim Drogenkonsum.</li> <li>Diskutieren Sie in der Gruppe, was die guten Auswirkungen der Schadensminderung sind</li> <li>Erstellen Sie eine Liste der Gründe, warum die Schadensminimierung gut für die Drogenprävention ist? 5-10 Gründe. Erstellen Sie dazu einen Beitrag auf canva.com.</li> </ul>	<p>15min</p>	<p>Ziel ist es, das Bewusstsein für die Schadensminderung und ihre Bedeutung in der Drogenprävention zu erhöhen.</p> <p>Die TeilnehmerInnen sollen ermutigt werden, einen canva.com-Beitrag darüber zu erstellen.</p>	<p>Power Point  Folie 19  Smartphones, canva.com</p>
	<p><b>Machen Sie eine kleine Pause</b></p>	<p>10 Minute n</p>		<p>Power Point  Folie 20</p>



<p><b>Nano-Lernaufgabe 3:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Googeln Sie in 5 Minuten die Bedeutung von Stigma im Zusammenhang mit Drogenkonsum.</li> <li>• Teilen Sie Ihre Erkenntnisse darüber mit, warum Stigma für Menschen in schwierigen Lebenssituationen schädlich ist.</li> <li>• Erstellen Sie eine Liste der Gründe und Vorteile, warum wir die Stigmatisierung im Zusammenhang mit Drogenkonsum verringern sollten. Schreiben Sie 5-10 Gründe auf und erstellen Sie einen Beitrag auf canva.com dazu.</li> </ul>	<p>15min</p>	<p>Sensibilisierung für die Stigmatisierung, die weltweit im Zusammenhang mit Drogenkonsum besteht.</p>	<p><i>Power Point</i></p> <p><i>Folie 21</i></p> <p><i>Smartphones/Computer zur Verwendung von canva.com.</i></p>
<p><b>Vollständige Schlussfolgerungen aus dieser Lektion:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Präventive Drogenarbeit ist dann gut, wenn sie das Leben der Menschen langfristig positiv beeinflussen kann.</li> <li>- Die Verwendung von Stereotypen und das Erzählen von nur einer schlechten Geschichte für die Menschen hat auf lange Sicht einen schlechten Einfluss auf das Leben der Menschen. Wenn man verschiedene Perspektiven nutzt und mehr Verständnis und Bewusstsein schafft, kann man</li> </ul>	<p>10min</p>	<p>Die Schlussfolgerungen erweitern das Bewusstsein für das Thema Coaching-Mentalität und die Ideologie hinter effektiver präventiver Drogenarbeit.</p>	<p><i>Power Point</i></p> <p><i>Folien 22-23</i></p> <p><i>Smartphone/Computer.</i></p>



einen positiven Einfluss auf das Leben der Menschen ausüben.

- Schadensminimierung ist ein Teil der präventiven Drogenarbeit. Jeder von uns kann seinen Teil dazu beitragen, Überdosierungen zu verhindern.
- Indem wir die Stigmatisierung drogenbezogener Themen verringern, können wir den Menschen effektiver helfen.
- Der Austausch von guten Lernthemen und Schlussfolgerungen mit anderen Menschen wird eine enorme Wirkung haben, da das Bewusstsein dafür geschärft wird.

#### Lernergebnisse

- Sie wissen jetzt, wie Sie Ihre Coaching-Mentalität verbessern können.
- Sie können gute Praktiken anwenden, um Ihre Fähigkeiten und die anderer im Bereich der Coaching-Mentalität zu verbessern
- Sie wissen, warum die präventive Drogenarbeit wichtig ist und wie wir sie effektiver gestalten können.
- **NÄCHSTER SCHRITT:** Gehen Sie die



	selbstgesteuerten Lerninhalte durch und vertiefen Sie Ihr Wissen!			
<b><i>Dauer der Sitzung:</i></b>		<b><i>4 Stunden</i></b>		



Co-funded by  
the European Union

CHOLL PILL

# CHOLL PILL



AKLUB





Co-funded by  
the European Union

CHILL PILL