



# Gemeinsam stark werden

## Das Lebenskompetenzprogramm für die Volksschule

Nach vollständiger Überarbeitung bieten wir auch dieses Jahr wieder unser suchtpräventives Fortbildungsprogramm für VolksschullehrerInnen an. Frisch, modern und im neuen Outfit:

„Gemeinsam stark werden“ ist ein **Unterrichtsprogramm zur psychosozialen Gesundheitsförderung** von Kindern im Volksschulalter (1. – 4- Schulstufe). Das Ziel des Programms ist die **Stärkung jener Lebenskompetenzen**, die eine Voraussetzung für ein gesundes, selbstbestimmtes und erfülltes Leben sind.

„Gemeinsam stark werden“ orientiert sich am **Lebenskompetenzansatz der Weltgesundheitsorganisation (WHO)** und leistet einen wichtigen Beitrag zur **Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention**, sowie zur **Prävention psychischer Störungen**. Damit löst es das langjährige (und in die Jahre gekommene) Programm „Eigenständig werden“ ab.

### Inhalte

Lebenskompetenzen ermöglichen es uns, mit der Welt, unserem Leben und dessen Belastungen zurechtzukommen. Sie sind das Rüstzeug, mit dem wir Herausforderungen meistern und den Alltag erfolgreich bewältigen können. „Gemeinsam stark werden“ enthält **46 Lehreinheiten mit über 200 Übungen** zur Förderung der folgenden **personalen und sozialen Kompetenzen**:

- Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- Selbstfürsorge, Entspannungs- und Genussfähigkeit
- Umgang mit Stress und herausfordernden Emotionen
- Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit
- Kreatives und kritisches Denken
- Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
- Selbstkenntnis und Selbstbehauptung
- Umgang mit Differenzen
- Fähigkeit zur Wertverwirklichung
- Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme

Von der Unterstützung und Förderung in diesen Bereichen profitiert nicht nur das einzelne Kind, sondern auch die Klasse als Ganzes. So trägt die Umsetzung des Programms auch zu einer **Verbesserung des Klassenklimas** bei.

„Gemeinsam stark werden“ bietet eine Vielzahl von **erlebnisorientierten Methoden zur Persönlichkeitsförderung**: Kennenlernspiele, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, Reflexionsübungen, Kreatives Gestalten, Vertrauens- und Gemeinschaftsübungen, Redekreis, Ich-Buch, Ratespiele, Entspannungsübungen, Wahrnehmungsspiele, Handpuppenübungen, Bewegungsspiele, Lieder und Rhythmusübungen, Rollenspiele usw.



Um Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung nachhaltig zu stärken, setzt „gemeinsam stark werden“ gleichzeitig auf mehreren Ebenen an:

- **Unterrichtsgestaltung:** Bereitstellung von Unterrichtsmaterialien
- **Beziehungsgestaltung:** Hinweise für eine persönlichkeitsfördernde LehrerInnen-SchülerInnen-Beziehung
- **Einbindung der Eltern** bzw. des sozialen Umfelds

### Das kostenfreie Angebot

- Information
- Schulung der Lehrpersonen (24 Unterrichtseinheiten)
- Reflexionstreffen
- Unterlagen: Mappe mit 46 Unterrichtseinheiten für die 1. bis 4. Schulstufe, inkl. Handbuch mit Arbeitshilfe für Lehrkräfte



### Ich habe bereits „Eigenständig werden“ abgeschlossen, warum „Gemeinsam stark werden“ machen?

Bei der Entwicklung des neuen Programms sind die **zahlreichen Erfahrungen von gut 20 Jahren in der Umsetzung von Lebenskompetenzprogrammen** eingeflossen. Außerdem wurde der Lebenskompetenzansatz der WHO thematisch um den **Umgang mit Unterschiedlichkeit, Achtsamkeit, Werteverwirklichung** und **Selbstfürsorge** erweitert.

Auch das theoretische Rahmenmodell wurde durch Impulse aus der **existenziellen Pädagogik, der Resilienzforschung** sowie der **Entwicklungspsychologie** erweitert. Dabei wurde ein verstärkter Fokus auf stundenübergreifende Elemente und Ritualisierungen gelegt.

Und vielleicht das wichtigste Argument: Am Ende der Fortbildung erhalten Sie eine weitere, neue und moderne **Mappe**, im neuen Outfit, mit weiteren **Übungen** und **Materialien** (Kopiervorlagen, Gefühlskärtchen, Literaturempfehlungen für Erwachsene und Kinder,...).

### Projektleitung und Information

Fachstelle NÖ

Mag.<sup>a</sup> Irene Weichhart

Tel.Nr.: +43 (0) 2742 / 314 40 17

Email: [i.weichhart@fachstelle.at](mailto:i.weichhart@fachstelle.at)

