6. Mynd!Talk

Achtsame Selbstorganisation

29.01.2024, 14:30 – 15:30 Uhr

1. Begrüßung & Einstieg

You!Mynd Präventionskonzept

Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen durch Förderung der folgenden 5 Kompetenzbereiche:

You!Mynd Präventionskonzept

Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen durch Förderung der folgenden 5 Kompetenzbereiche:

Selbstorganisation

Stolpersteine im Berufsschulalltag

alles „richtig“ machen wollen

keine oder falsche Prioritäten

übertriebener Perfektionismus

keine Struktur

Zeit mit sinnlosen Dingen vertrödeln

„Aufschieberitis“, bis alles auf einmal kommt

Warten und Hoffen auf bessere Zeiten

zu viel auf einmal

jeden unterstützen wollen

sich für alles verantwortlich fühlen

nicht „Nein“ sagen können

Versuch einer Begriffsdefinition

Achtsamkeit

„Heute verstehe ich Achtsamkeit auch darunter, dass man aufpasst, was um dich herum geschieht und was du eigentlich genau machst und so was.“

„Zum Beispiel beim Zimmer aufräumen: Zuerst herrscht überall Unordnung. Räume ich aber auf, wird mein Zimmer ordentlich und alle Sachen finden ihren Platz.“

Selbstorganisation

Studienlage

Verringerte Angst- und Stresssymptome von Auszubildenden nach achtsamkeitsbasierter Resilienzintervention(1)

Lehrkräfte-Weiterbildung zu Achtsamkeit (adaptiertes MBSR nach Kabat-Zinn) führt zu **Senkung von Stress, Anspannung und Burnout** und gleichzeitig **Anstieg des Wohlbefindens**(2)

98% der 14 bis 21-Jährigen sehen Selbstorganisation als **wichtige Kompetenz für ihre berufliche Zukunft** – noch vor Sprachkenntnissen und Berufserfahrung(3)

Quellen

(1)

https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013684/full/de

„Psychologische Interventionen zur Stärkung der Resilienz von Auszubildenden im Gesundheitswesen“ (2020)

(2)

https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-017-0839-2

„Effectiveness of Mindfulness Interventions for Mental Health in Schools: a Comprehensive Meta-analysis” (2017)

(3)

https://www.bertelsmann-stiftung.de/de/themen/aktuelle-meldungen/2023/dezember/die-meisten-jungen-menschen-blicken-positiv-in-ihre-berufliche-zukunft

„Die meisten jungen Menschen blicken positiv in ihre berufliche Zukunft“ (2023)

2. Interview mit M. Sc. Psych. Manuel Voigt

M. Sc. Psychologie Manuel Voigt (IfG GmbH)

- Berater für Gesundheit und Gesundheitsmanagement
- Experte für Achtsamkeit, Selbstorganisation, Zeitmanagement

Hinweis:

Aufgrund der technischen Herausforderungen wird das Interview erneut aufgenommen, sodass alle Teilnehmenden und Interessierten einen möglichst großen Nutzen daraus ziehen.

You!Mynd – für mehr psychische Gesundheit an Berufsschulen!

Veröffentlicht wird das Video auf unseren Plattformen bzw. als Podcast auf Spotify! (vrsl. Ende Februar 2024)

Events - You!Mynd (youmynd.de)

You!Mynd - YouTube

You!Mynd-Mynd!Cast | Podcast on Spotify
https://open.spotify.com/show/280Q7UBYSjnpFSldYMoQvD

3. Achtsame Selbstorganisation mit You!Mynd

3.1 Mynd!Check & Mynd!Cast
– kostenfreie Angebote

Mynd!Check & Mynd!Casts

Checke Deine Selbstorganisation

Beherrschst Du das Chaos oder beherrscht das Chaos Dich? Finde es heraus und beantworte unsere 5 Fragen!

Folge 5

Was Du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.

Das Thema „Aufschieberitis" (Prokrastination) aus dem Themenbereich „Selbstorganisation" ist Fokus unserer fünften Mynd!Cast-Folge.

Folge 7

Vom Träumen, Planen und Leben.

In unserer siebten Mynd!Cast Folge erfahrt Ihr, wie Ihr Euch Ziele richtig setzt und auch dran bleibt. Das Ganze gehört zum Themenbereich „Selbstorganisation".

www.youmynd.de/

3.2 Mynd!Class und Mynd!Game

Mynd!Class

Zusatzmodul: Selbstorganisation

Beispielinhalte

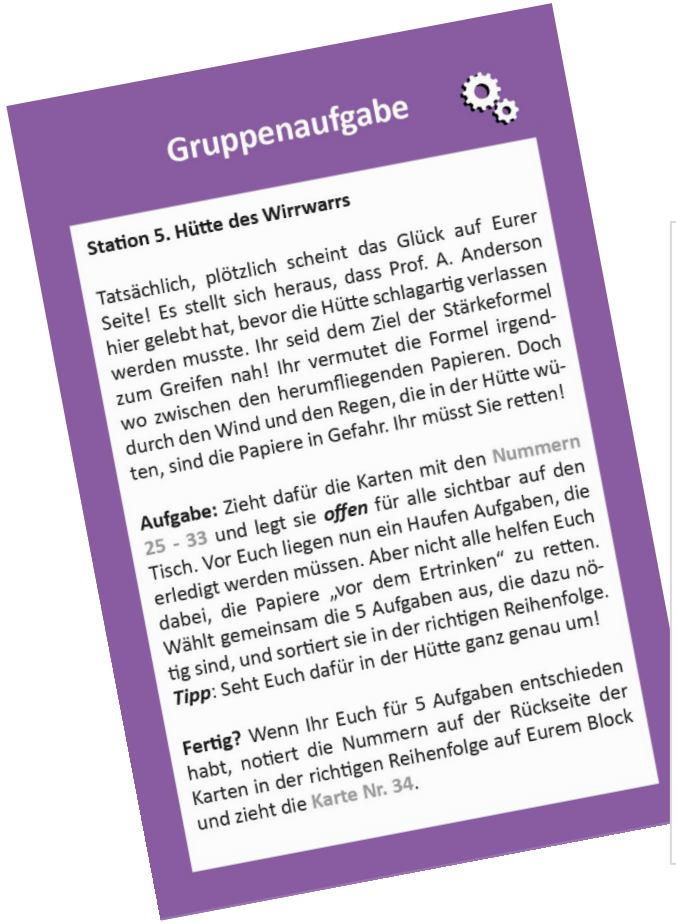
„Dreieck der Selbstorganisation“:

1. Struktur & Prioritäten
   - Tools: Lebensbaum, Prio-Box
2. Ablenkungen vermeiden & Fokus
   - Reflexionsübung: Zeitfresser
   - Entspannungsübung
3. Stringenz und Durchhaltevermögen
   - Tools: SMARTe Zielsetzung, Ankertechnik
   - Tipps gegen Aufschieberitis

Mynd!Game

Station 5 – „Hütte des Wirrwarrs“

- Analoge Gruppenaufgabe: „Papiere retten“
- Smartphone-Challenge: Gehirnjogging



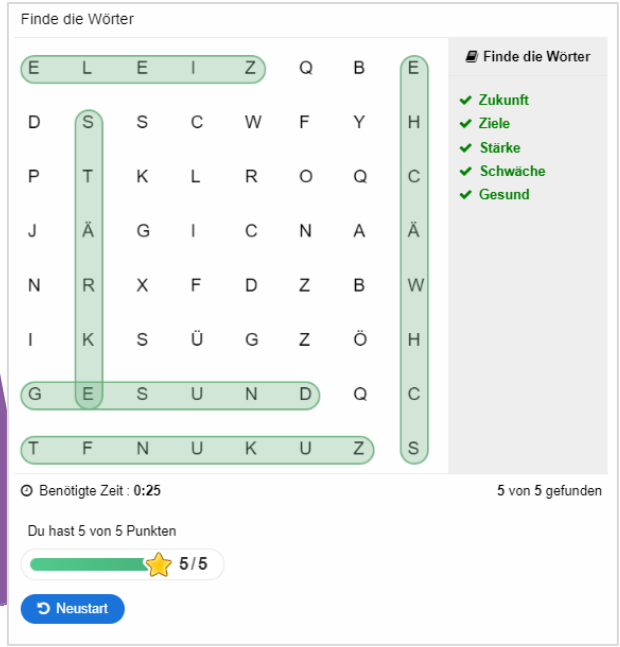
Gruppenaufgabe

Station 5. Hütte des Wirrwarrs

Tatsächlich, plötzlich scheint das Glück auf Eurer Seite! Es stellt sich heraus, dass Prof. A. Anderson hier gelebt hat, bevor die Hütte schlagartig verlassen werden musste. Ihr seid dem Ziel der Stärkeformel zum Greifen nah! Ihr vermutet die Formel irgendwo zwischen den herumfliegenden Papieren. Doch durch den Wind und den Regen, die in der Hütte wüten, sind die Papiere in Gefahr. Ihr müsst Sie retten!

Aufgabe: Zieht dafür die Karten mit den Nummern 25 - 33 und legt sie ***offen*** für alle sichtbar auf den Tisch. Vor Euch liegen nun ein Haufen Aufgaben, die erledigt werden müssen. Aber nicht alle helfen Euch dabei, die Papiere „vor dem Ertrinken“ zu retten. Wählt gemeinsam die 5 Aufgaben aus, die dazu nötig sind, und sortiert sie in der richtigen Reihenfolge. ***Tipp***: Seht Euch dafür in der Hütte ganz genau um!

Fertig? Wenn Ihr Euch für 5 Aufgaben entschieden habt, notiert die Nummern auf der Rückseite der Karten in der richtigen Reihenfolge auf Eurem Block und zieht die Karte Nr. 34.



3.3 You!Mynd
Angebote

You!Mynd Angebote im Überblick

Mynd!Check

Mynd!Game

Mynd!Coach

Mynd!Cast

Mynd!Class

You!Mynd Angebote im Überblick

digitale Bedarfsanalyse (für jeden Kompetenzbereich)

analog-digitales Serious **Game**

Psychoedukations-Seminar für Lehrende (analog / digital)

9 Podcasts zu den 5 Kompetenzbereichen

Seminar für mehr Selbstbewusstsein (analog / digital)

4. Fragen & Abschluss

Teilnahme

You!Mynd ist ein **kostenfreies** Präventionsangebot der Betriebskrankenkassen. Die Teilnahme läuft folgendermaßen ab:

1. **unverbindliche Kontaktaufnahme:** Sie wenden sich an das **You!Mynd** Projektbüro, welches Sie an eine passende Betriebskrankenkasse vermittelt.
2. **Auftragsklärung:** In einem Informationsgespräch erfahren Sie alles über das Projekt und klären eine mögliche Durchführung an Ihrer Berufsschule.
3. **Projektstart:** Es geht los! Das Projekt für die SchülerInnen und Lehrenden an Ihrer Berufsschule kann starten.

Vielen Dank!

Haben Sie noch Fragen? Dann kontaktieren Sie uns gerne!

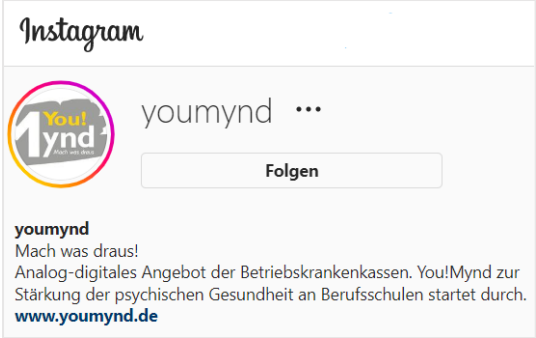
You!Mynd Projektbüro

Denise Doan & Hannes Sack

0341 / 5211620

info@youmynd.com

www.youmynd.de



www.youmynd.de

You!
Mynd
Mach was draus