

2026/2027 Seminarkurs zur Studien- und Berufsorientierung

Fokus Zukunft – mit Achtsamkeit zum Erfolg

<u>Lehrkraft:</u> Frau Lange	<u>Leitfach:</u> Achtsamkeit/Wirtschaft -Berufs- und Studienorientierung -Achtsamkeit / Glück
<u>Rahmenthema:</u> Dieser Kurs hilft den Schülerinnen und Schülern, herauszufinden, welche Berufe zu ihnen passen und wie sie stark und gelassen in die Zukunft starten können. Mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen und Strategien lernen die Schülerinnen und Schüler, besser mit Stress umzugehen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Die Lernenden stellen sich selbst einer persönlichen Herausforderung, bei der sie individuell Strategien testen und evaluieren.	
<u>Zielsetzung des Seminarkurses:</u> Die Schülerinnen und Schüler erhalten Einblicke in verschiedene Berufe und entwickeln eine realistische Berufsperspektive. Je nach beruflichen Interessenschwerpunkten der Seminarkursteilnehmenden werden Berufstätige unterschiedlicher Berufe in die Schule eingeladen oder in ihren Unternehmen besucht, um detaillierte Informationen über Berufe zu erhalten. Dadurch nähern sich die Kursteilnehmenden ihrer eigenen zukünftigen Berufsvorstellung. Sie setzen sich intensiv mit der Studien- und Berufsorientierung auseinander (Analyse eigener Fähigkeiten, Reflexion individueller Zukunftsvisionen und Informationsgewinnung zur Vielfalt von Studiengängen und Ausbildungswegen). Die Schülerinnen und Schüler lernen Achtsamkeitsübungen und verschiedene Strategien kennen und formulieren für sich selbst eine persönliche Herausforderung, ein hoch gestecktes Ziel, das sie gern in der dafür vorgegebenen Zeit im zweiten Halbjahr zu erreichen versuchen (nicht aber müssen). (z.B. eine sportliche Herausforderung, Realisierung eines gewissen Vorhabens, Umstellung einer Lebensweise,...) Mithilfe gelernter Strategien sollen sie Stresssituationen überwinden und im Nachhinein wird mit den gewonnen Erkenntnissen weitergearbeitet. Es kann evaluiert werden, wie das Ziel ggf. hätte erreicht werden können oder wie es erreicht wurde. Die Lernenden sollen individuell feststellen, welche Strategien für sie in Stresssituationen am besten funktionieren, um Belastungen besser zu bewältigen. Der Kurs betrachtet die Lernbereiche <i>Stärken - Planen - Umsetzen - Reflektieren - Visionen – Entscheiden</i> . <u>Bewertung:</u> -Portfolio zum Semesterabschluss (in 11-1 und 11-2) -Präsentationen (12-1 und 12-2) -Mitarbeitsnote -mündliche/schriftliche Zwischenberichte	

Geplanter Verlauf des Seminarkurses:

11-1:

- Reflexion zur individuellen Studien- und Berufswahl und allgemeine Informationen zu verschiedenen Studiengängen/Ausbildungsmöglichkeiten etc.
- Interessenschwerpunkte der Lernenden werden formuliert
- Treffen mit Berufstätigen verschiedener Berufsgruppen werden terminiert
- Achtsamkeitsübungen und-strategien werden kennengelernt und erprobt, Stärken und Visionen der Schülerinnen und Schüler betrachtet
- Zielsetzung für die Herausforderung in 11-2 wird formuliert

11-2:

- Schüler-Lehrer-Verträge zur Herausforderung werden ausgefüllt
- individuelle Herausforderung wird vorbereitet, dann individuell in Seminarzeit durchgeführt (10 x 1.5 Std /Woche *oder* 5 x 3 Std)
- (Herausforderung wird im Außerschulischen gesucht und durchgeführt - Reflexion im Portfolio festgehalten)

12-1:

- individuelle Herausforderung wird reflektierend vertieft und evaluiert, Erfahrungen dazu werden ausgewertet und schriftlich festgehalten
- hilfreiche Strategien werden für konkrete Stresssituationen formuliert und schließlich Übungen dazu mit Mitschülerinnen und Mitschülern durchgeführt -> Fokus auf Achtsamkeitsübungen
- Treff mit Berufstätigen verschiedener Berufsgruppen (in Schule oder im Unternehmen)

12-2:

- Semesterpräsentationen und Rückblick auf den Seminarkurs 11 & 12
- ggf. schriftliche Weiterverarbeitung der Erkenntnisse
- ggf. Treff mit Berufstätigen verschiedener Berufsgruppen (in Schule oder im Unternehmen)