



Entwurf

Wir über uns

Die inab – Ausbildungs- und Beschäftigungsgesellschaft des bfw mbH ist eine Tochter des bfw – Unternehmen für Bildung, einem seit über 60 Jahren bundesweit aktiven Bildungsdienstleister. inab hat sich auf die Bereiche Jugend, Bildung und Beruf spezialisiert. Im Mittelpunkt des Denkens und Handelns steht der junge Mensch.

In Karlsruhe qualifizieren wir seit ca. 40 Jahren im bfw und seit über vier Jahren auch als inab Arbeitssuchende und junge Menschen in der Region. Wir unterstützen Menschen erfolgreich auf dem Weg in eine berufliche Zukunft.

inab – Ausbildungs- und
Beschäftigungsgesellschaft des bfw mbH

Bildungsstätte Regensburg
Sedanstraße 15
93055 Regensburg

Frau Anja Heck
Tel. 0721 151744 62 karlsruhe@inab-jugend.de
Fax 0721 151744 44 www.inab-jugend.de

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag: 08:00 – 16:00 Uhr
Freitag: 08:00 – 13:00 Uhr

Anfahrt

mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:
Buslinie 44 (aus Richtung KA Hauptbahnhof) oder
Buslinie 42 (aus Richtung Durlach Bahnhof) bis Haltestelle Maybachstraße.
Maybachstraße bis zum Ende folgen, letztes Gebäude auf der rechten Seite im 2. Obergeschoss.
(Nebeneingang benutzen)



Lernen mit inab –
persönlich und nah



Bye Bye Stress –
Gehilt in die Prüfung!

Ein interaktiver Workshop für Schülerinnen
und Schüler, Studenten und Studentinnen

Durchstarten statt
stolpern – mit inab

Entwurf

Von der Schule bis zum Berufsabschluss – mit inab

Prüfungen meistern – Ziele erreichen

Tests, Prüfungen, Referate – bei vielen Menschen erzeugen diese Begriffe nur noch Panik! Die typischen Reaktionen sind: ein Kloß im Hals, weiche Knie, Schweißausbrüche oder der totale Blackout. Doch damit ist jetzt Schluss!

Das Ziel unseres Workshops ist es, dass sich Schülerinnen und Schüler gelassen und zuversichtlich Herausforderungen stellen können. Jugendliche sollen mit uns individuelle Strategien entwickeln, um künftig besser mit Stress und Angst umgehen zu können.

Fokus unserer Arbeit

- Im Zentrum steht die individuelle Persönlichkeit eines jeden Jugendlichen.
- Wir kennen die Anforderungen des Schulalltags und haben ein breites Spektrum an vielfältigen und effektiven Methoden, diesen zu begegnen.
- Wir definieren unseren Workshop als ein interaktives Miteinander und leiten unsere Teilnehmenden zur zielgerichteten Selbstreflexion an.

Die Durchführung des Workshops

Schulen haben bei uns die Möglichkeit, ihren individuellen Workshop selbst zusammen zu stellen:

- Wir empfehlen eine Gruppengröße von maximal 10 Jugendlichen.
- Jedes Modul ist in sich abgeschlossen und kann daher auch einzeln durchgeführt werden.
- Wir halten den logistischen Aufwand gering, indem wir das Angebot direkt in den Räumlichkeiten Ihrer Schule durchführen.

Gerne beraten wir Sie persönlich oder telefonisch über die Durchführung des interaktiven Workshops.



Zielgruppe

Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler der Klassen 5 bis 13 aller Schulformen. Wir passen unseren Workshop an die jeweilige Altersgruppe und deren besondere Anforderungen an.

Ablauf

Modul 1 – Mein Stress und ich

„Was stresst mich?“

- » Was ist Stress?
- » Wie erlebe „ich“ Stress?
- » Was macht Stress mit mir?

Modul 2 – Werkzeugkiste individuell für jede/n

„Was brauche ich?“

- » Entspannungstechniken
- » Bewegung als Ausgleich
- » Notfall-Tipps

Modul 3 – Nach der Prüfung ist vor der Prüfung

„Eine 6 – was nun?“

- » Umgang mit Rückschlägen
- » Tipps zur Selbstmotivation
- » Belohnung