



DEIN GLÜXTAG - Glückliches ICH - Starkes WIR



Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und überlege Sie:
Gibt es lebensverändernde Erkenntnisse aus Büchern, Seminaren und Weiterbildungen, die Sie sich gewünscht hätten, früher in Ihrem Leben entdeckt zu haben?
Wir möchten genau diese Lücke für junge Menschen schließen.

„Wir haben den Anspruch das **inspirierendste Bildungsevent für mentale Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung an Schulen** zu entwickeln.“



- **Interaktive Großveranstaltung**
- **100 – 200 Schüler*innen**
- **Klassenstufe 9-13**
- **Dauer: 135min (3 Schulstunden á 45 min)**

Warm-Up

Dein GlüXtag – Event-Tag

Nachklang



eine Woche vor Event
Digitale Umfrage
Freude & ICH
(anonym)

Teil 1
90 min
Interaktive Präsentation

Teil 2
45 min
Großgruppen-Übung
„The Big Circle“

Digitale Tool-Box
mit Übungen +
Lehrer*innen-
Handbuch



Dein GlüXtag unterscheidet sich durch Gruppengröße und Eventrahmen bewusst vom gewohnten Unterrichtsalltag und bereitet eine lebendige und freudvolle Atmosphäre, in der Erkenntnisse aus folgenden Themenbereichen altersgerecht erlebbar werden:

**Hirnforschung - Positive Psychologie - Gewaltfreie Kommunikation
Selbstfürsorge – Achtsamkeitstraining – und mehr**

Viele praktische Übungen und Selbsterfahrungs-Experimente laden zum Mitmachen und Ausprobieren ein. Die Schüler*innen lernen spielerisch konkrete Methoden für eine achtsame, aktive und selbstwirksame Lebensgestaltung kennen z.B. Wahrnehmungsübungen, Embodiment, Journaling und mehr.



Wir schenken den Themen einen größeren Stellenwert, indem sie über den Klassenverband hinaus an der Schule thematisiert und gemeinsam erlebt werden.

Um neue Impulse **nachhaltig** und leicht im (Schul-) Alltag umsetzen zu können, erhalten im Anschluss alle Zugang zu einer **digitalen Tool-Box** mit smarten Übungen und Impulsen.

„Unsere **komplexe, sich wandelnde Welt** braucht **Menschen**, die **gut für sich sorgen** können und ein **Miteinander der Wertschätzung und Kooperation** leben.“



Glückliches ICH



Selbstwirksamkeit & Selbstfürsorge

Wir wollen die Einzelperson empowern und ihren Selbstwert stärken.

Jede*r soll direkt nach dem Event in der Lage sein, smarte Impulse im Alltag zu setzen, um mehr das eigene Potenzial zu leben.

- Klarheit und Orientierung für weiteren Schul- und Lebensweg gewinnen
- psychische und emotionale Gesundheit fördern

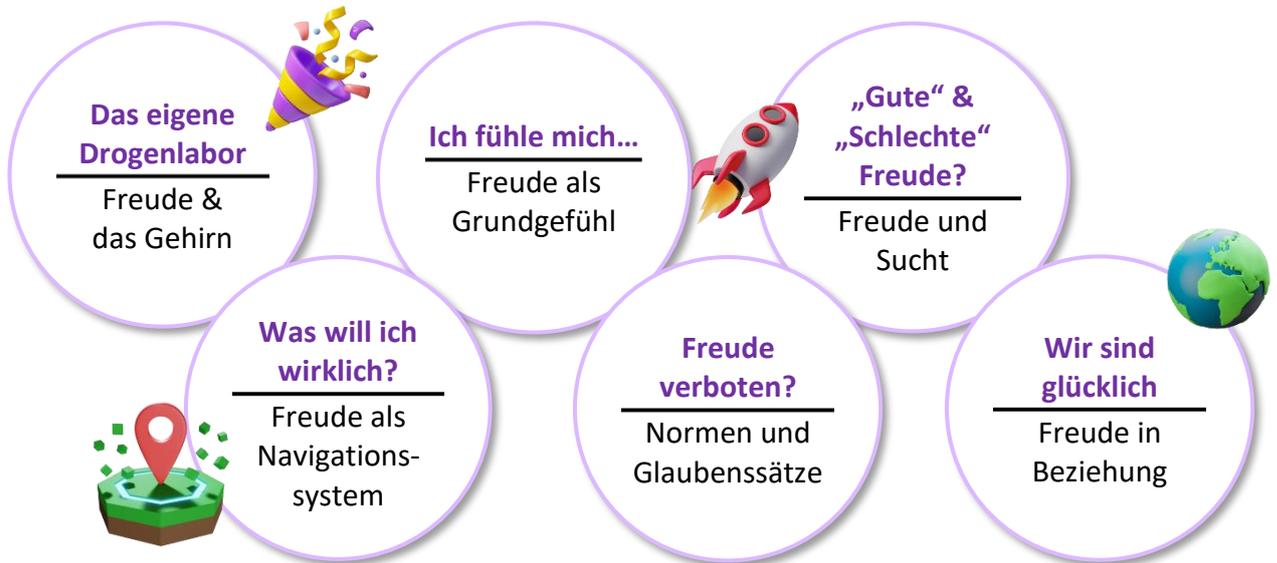
Starkes WIR

Beziehungen als größtes Glückspotenzial

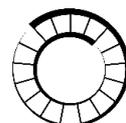
Wir wollen Verbindung, Wertschätzung und Anerkennung klassenübergreifend erfahrbar machen. Wirksamkeit soll für jede*n einzelne*n und die Gruppe spürbar werden.

- soziale Kompetenzen erweitern
- Gesehen werden & Vernetzung ermöglichen

Wir beleuchten **FREUDE** als zentrales Thema aus allen Blickrichtungen und vernetzen dadurch inspirierende Erkenntnisse und Übungen für Persönliche Entwicklung.



Das Experten-Duo aus Jonas Nichell & Robert Schmikale stellt ein **innovatives, präventives Bildungskonzept** zur Verfügung. Dieses will im Rahmen der Global Goals (SDGs) das Ziel - **Hochwertige Bildung** - unterstützt durch die **Inner Development Goals (IDGs)** altersgerecht an Schulen in Deutschland umsetzen. Beide vereinen einen **vielfältigen Erfahrungsschatz** aus Pädagogik, Moderation, Jugendarbeit, Beratung & Life Coaching.



INNER DEVELOPMENT GOALS
Transformational Skills for Sustainable Development



Wir suchen aktuell Schulen für Mai/Juni 2024 für Pilotveranstaltungen.

Nimm gern Kontakt mit uns auf: info@robertschmikale.de