

Modul 1 (für alle wählbar, Einteilung nach G/R 5-8, G/R ab Klasse 9) (80 Minuten)
„Die Stimme erheben“

- Kursleitung
Hannah Kahlen, Lilly Ackermann, Josefine Vellmer
Frau Doepner, Frau Leubner
- Kurzbeschreibung
Wir wollen uns mit unserer Stimme beschäftigen, denn gerade in diesen Coronazeiten scheint es manchmal so, als ob viele von uns kaum noch sprechen. Nach dem Motto „Meine Stimme ist noch da!“ wollen wir mit der Stimme Dinge tun, die uns Spaß machen: laut sprechen, schreien, singen, die Stimme verstellen... Nachdem wir unsere Stimme wieder entdeckt und trainiert haben, soll sie uns helfen, das zu sagen, was uns wichtig ist. Damit wir besser gehört werden, trainieren wir das Sprechen und den Einsatz der Sprache. Unsere Sprache soll uns außerdem dabei helfen, die Stillen und Leisen in unseren Klassen anzusprechen. „Wir wollen alle dabei haben!“ und sammeln deshalb Ideen, wie wir die anderen erreichen und mit einbeziehen können.

Modul 2 (für alle) (80 Minuten)
„Die Wirkung und Macht unserer Stimme“

- Kursleitung:
Amelie Obermayer, Anna Röckl (Q11, „Starke Mädels-AG“)
Frau Donhauser-Koci, Frau Manhart
- Kurzbeschreibung:
Positives Sprechen, also die Verwendung positiver Formulierungen, kann im Alltag Wunder bewirken. Wer häufig schlecht redet oder schimpft, wird auch weniger Positives erreichen. Viel zu oft wird unsere eigene Sprache und die unserer Mitmenschen von negativen Wörtern und Formulierungen geprägt. Doch es geht auch anders! Und das ist gar nicht so schwer.
Selbstverständlich gibt es in der Realität viele Besorgnis erregende Themen wie den Klimawandel oder seit 2020 die Corona-Pandemie. Wir möchten mit unserem Workshop keinesfalls einen verklärten Blick auf die Realität erzielen, indem man zu allem „Toll, alles ist doch so super“ sagt.
In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Wirkung von positiver und negativer Sprache, die diese auf uns selbst als auch auf unsere Mitmenschen hat. Dabei werden wir beide Arten des Sprechens genauer untersuchen und ihr werdet schnell die unterschiedliche Wirkung erkennen.
Lasst uns eine positive Sichtweise entwickeln und uns im positiven Denken stärken – und damit uns und unserem Wohlbefinden etwas Gutes tun 😊

Modul 3 (für alle) (80 Minuten)
„Kunst mal anders: Klanginstallation: 27 Sekunden oder der Sound dieser ver-rückten Zeit“

- Kursleitung:
Frau Deller, Herr Stanke
- Kurzbeschreibung:
In diesem Kunst-Workshop wollen wir versuchen, unser Erleben und unsere Erfahrungen in der Coronazeit hörbar zu machen. Wir wollen den ungewöhnlichen Sound des letzten Jahres mit Lockdown, Homeschooling und Wechselunterricht in Klängen, Tönen, gesprochenen Worten und Geräuschen einfangen und festhalten. Hierzu braucht ihr nur ein Handy mit Aufnahmefunktion. Aus den Aufnahmen soll eine gemeinsame Klanginstallation aller Teilnehmerinnen entstehen, die wir in der Schule (z. B. in einem Klassenzimmer oder auf dem blauen Pflaster) für alle hör- und erlebbar machen.

Modul 4 (für alle, Einteilung nach G/R 5-8, G/R ab Klasse 9) (40 Minuten)
„Kraftquellen in Coronazeiten“

- Kursleitung:
Frau Bunk, Herr Baumann
- Kurzbeschreibung:
In diesem Workshop geht es um Methoden, die uns dabei helfen, neue Kraft und Energie zu tanken und zu mobilisieren, wenn es uns einmal nicht so gut geht.
Eine der Methoden werden wir als praktische Übung mit allen Teilnehmerinnen durchführen und dadurch erlebbar machen, wie wir unseren „Lebenstank“ immer wieder auffüllen können.
Anschließend werden zwei weitere Methoden vorgestellt, die dann von den Klassensprecherinnen im Rahmen einer Klassleiterstunde durchgeführt werden können. Dafür stellen wir selbstverständlich entsprechendes Material zur Verfügung.

Modul 5 (für alle) (40 Minuten)
„Positives für meine Seele“

- Kursleitung :
Frau Bibinger, Blen Bulesa
- Kurzbeschreibung :
Es gibt Menschen, die mit Stress, Konflikten und Misserfolg scheinbar besser zurechtkommen als andere. Sie lassen sich auch bei großen Herausforderungen und Krisen nicht aus der Ruhe bringen und bewahren stets ihre positive Grundhaltung. Die Widerstandsfähigkeit und Gelassenheit, die diese Personen auszeichnet, sind von jedem erlernbar. Eigne auch dir in dieser Schulung Methoden an, die deine persönliche Widerstandsfähigkeit stärken und Dich zu einem zuversichtlicheren, leistungsfähigeren und zufriedeneren Menschen machen. In unserem Workshop möchten wir mit euch einen kurzen Überblick über dieses wichtige Thema schaffen und mit praktischen Übungen eure Widerstandsfähigkeit (-> Resilienz) trainieren.
Wir freuen uns auf euch!

Modul 6 (für alle) (40 Minuten)
„Stärke durch Spiele“

- Kursleitung :
Herr Schmidt
- Kurzbeschreibung :
Wir spielen gemeinsam zwei kleine Spiele zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der Zuversicht. Anschließend besprechen wir beide Spiele, so dass du sie zu einem späteren Zeitpunkt in der Klassleiterstunde anleiten kannst.

Modul 7 (nur Gymnasium, alle Klassen) (40 Minuten)
„Klassen entdecken OTES“

➤ Kursleitung :

Frau Horn, Herr Lichtenegger

➤ Kurzbeschreibung :

Wisst ihr eigentlich wer OTES ist? In diesem Workshop erfahrt ihr mehr über die Aktivitäten unserer AGs, denn Schule besteht nicht nur aus Unterricht und Lehrplaninhalten, auch wenn das in den letzten Monaten ein wenig untergegangen ist. Die AGs freuen sich, wenn ihr euch gemeinsam mit eurer Klasse mit den Inhalten und Aktionen der AGs auseinandersetzt und euch in einem gemeinsamen Projekt zu ihren Themen engagiert. In diesem Workshop sollt ihr zusammen mit den AG-Leitungen Ideen hierzu sammeln.

Modul 8 (nur für Klassen 5-8) (40 Minuten)
„Positive Momente im Lockdown“

➤ Kursleitung :

Unterstufensprecherinnen : Charly, Sophie P., Lena und Sophie H. als
Schülersprecherin

➤ Kurzbeschreibung :

Wir glauben, wir sprechen euch aus der Seele, wenn wir sagen, dass wir alle durch den Lockdown Angst, Langeweile und Lustlosigkeit erlitten haben. Doch bestimmt gab es auch ein paar positive Momente. Unser Workshop soll an diese Momente erinnern, indem wir sie mit künstlerischen Mitteln (Malen, Basteln, Schreiben) ausdrücken. Wenn ihr Lust habt, diese lebensfrohen Momente noch einmal zu durchleben, seid ihr in unserem Workshop herzlich willkommen.

Modul 9 (nur Realschule, alle Klassen) (40 Minuten)
„Mini-Pop-Up-Projekt zur Nachhaltigkeit – Die Umwelt AG stellt sich vor“

➤ Kursleitung :

Frau Oberauner, Her Scheck

➤ Kurzbeschreibung :

Hast du Lust, dich für den Klimaschutz zu engagieren? In der Umwelt-AG der Maria-Ward-Realschule kannst du Erfahrungen mit Gleichgesinnten auszutauschen, gemeinsam Aktionen und Kampagnen zum Umweltschutz planen und durchführen und dich so für eine lebenswerte Zukunft einsetzen. Wir, Melissa Oberauner und Sebastian Scheck, erarbeiten in diesem Workshop mit euch ein Mini-Pop-Up-Projekt zur Nachhaltigkeit. Schaut doch mal rein, wir freuen uns auf euch!