

Projekttag-Ideen

... AHA-ERLEBNISSE FÜR KÖRPER UND SEELE

- Projekt **Wahrheit oder Lüge: Was ist eigentlich gesund?** Eine unterhaltsame und anschauliche Einführung in das Thema Gesundheit & Selbstfürsorge in der Du erfährst, was Dein Körper an Nahrung, Bewegung und Entspannung braucht, damit Du Deine ganze Kraft & Schönheit entfalten kannst. **Sidekick:** Wir bereiten zusammen einen Pausensnack zu.
- Projekt **Heute kein Bild für Heidi: Selbstsicher auf dem Laufsteg des Lebens.** Theaterpädagogische Übungen zu Selbstsicherheit, Selbst- und Fremdbild, sowie körperliche Präsenz für Deinen Auftritt bei Referaten oder Bewerbungen. **Sidekick:** Wir fotografieren auf dem "Laufsteg" für alle eine ganz besondere SED-Card.
- Projekt **Mind-Base: Finde heraus, was Du für Dein Leben brauchst.** Du veranschaulichst Dir beim Legospielen, wie das Inventar Deiner Grundbedürfnisse ausgestattet ist - und wo Du noch was drauf packen kannst. **Sidekick:** Um Dein Inventar gleich ein bisschen aufzustocken bekommst Du nützliche Achtsamkeitsübungen mit in Dein Gepäck.
- Projekt **Was bisher geschah: Wie entwickelt sich Persönlichkeit?** Eine spannende Reise durch die Entwicklungsphasen Deiner Kindheit und Jugend. **Sidekick:** Mit einer Biografie-Übung entdeckst Du Ressourcen, die Dir vielleicht noch gar nicht aufgefallen sind.
- Projekt **Einfach nicht mehr schwarzsehen. Oder: Wie Du Dein Gehirn in stressigen Situationen überlistest.** Mit einem Express-Kurs in Psychologie zum Thema "Kognitive Umstrukturierung" (neue Sichtweisen entwickeln) bekommst Du praktisches Handwerkszeug, um in Schulaufgaben, beim Ausfragen - oder in anderen herausfordernden Situationen - einen kühlen Kopf zu behalten. **Sidekick:** Wir üben mit Atemtechniken und Embodiment-Übungen, wie Du Dir blitzschnell den Stress aus dem Körper schütteln kannst.

