

Abschnitt 1.1 | Selbstbewertung

Sich Selbst Kennen

Eine Sitzung über Ihre Stärken, Bedürfnisse und darüber, was Ihnen hilft, sich respektiert zu fühlen.

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



Dieses Werk ist unter der Lizenz CC BY-SA 4.0 lizenziert. Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Worum geht es in dieser Einheit?

In dieser Einheit denken Sie über sich selbst nach.

Worin bin ich gut?

Wobei brauche ich Unterstützung?

Was hilft mir, mich respektiert zu fühlen?

Sie werden eine kurze „Mein Profil“-Karte schreiben.

Meine Stärken

Meine Bedarfe

Was mir hilft

Was werden Sie heute tun?

1

15–20 min

Willkommen & Aufwärmen

Wir schaffen gemeinsam einen sicheren Raum.

Sie entscheiden, was Sie teilen möchten.

Sie können jederzeit passen.

2

40–45 min

Mein Profil

Sie füllen eine Karte über sich selbst aus.

Sie verwenden die Übersicht und die Gefühlskarten.

Sie wählen 3–5 zentrale Punkte aus.

3

20–25 min

Partnerarbeit

Sie sitzen mit einer anderen Person zusammen.

Sie nennen zwei Dinge, die Sie an ihr schätzen.

Diese Person macht dasselbe für Sie.

Fragen zur Orientierung



„Worin bin ich im Alltag gut?“



"Wobei brauche ich Unterstützung?"



"Was hilft mir, mich gehört und respektiert zu fühlen?"