



# Projekt “Beruflicher Sommer-Parcours 2024”

## Finde deinen Weg!

### Berufliche Orientierung für Jugendliche

Bist du zwischen 16 und 19 Jahre alt und hast noch keine Ahnung, was du nach der Schule machen willst? Oder du hast schon Ideen, weißt aber nicht, wie es jetzt weitergeht? Keine Panik! Viele Jugendliche stehen vor der gleichen Herausforderung. Wir helfen dir, deinen Weg zu finden!

Die Freie Stiftung.N und das Kinder- und Jugendhilfswerk bieten in Zusammenarbeit mit CEE Coaching Experts Europe einzigartige Möglichkeiten, deine Fähigkeiten für deinen persönlichen beruflichen Weg auszubauen. Gleichzeitig kannst du wertvolle Erfahrungen in der Praxis sammeln und dich mit vielfältigen nachhaltigen Themen beschäftigen.

Wir bieten dir:

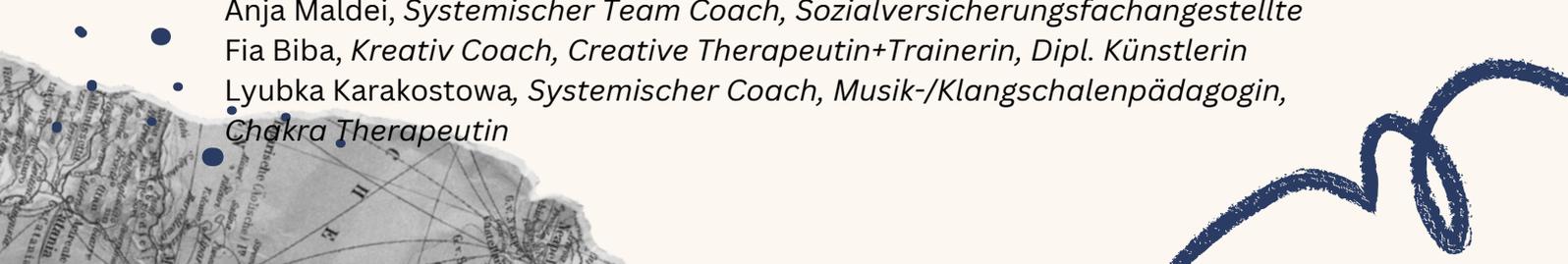
- A. Tägliches Einzelcoaching, Gruppencoachings
- B. Aktiv-Angebote
- C. Betriebserkundungen, in denen du in verschiedene Berufe hineinschnuppern und praktische Erfahrungen sammeln kannst

In unseren Workshops lernst du:

- deine Stärken und Schwächen kennen
- deine Interessen und Ziele entdecken
- Informationen über verschiedene Berufe und Ausbildungen
- praktische Erfahrungen in verschiedenen Berufsfeldern
- mit einem Coach deine nächsten Schritte zu planen

**Nimm deine Zukunft in die Hand!  
Dein Leben! Deine Entscheidung!**

Wir freuen uns auf dich! Dein Coach-Team von der Berufsorientierung:  
Marita Bestvater, *Lehrtrainerin & Lehrcoach, Sozialarbeiterin, Ind.-Kauffrau*  
Marion Potthast, *Syst. Job- und Team Coach, Multimedia Fachfrau, Dipl.-Geogr.*  
Anja Stephan, *Systemischer Coach, Ausbilderin, Fleischereifachverkäuferin*  
Petra Hoffknecht, *Journalistin, Systemischer Coach, Dipl.-Volkswirtin*  
Nicole Krauß, *Systemischer Team Coach, Unternehmensberaterin, Trainerin*  
Anja Maldei, *Systemischer Team Coach, Sozialversicherungsfachangestellte*  
Fia Biba, *Kreativ Coach, Creative Therapeutin+Trainerin, Dipl. Künstlerin*  
Lyubka Karakostowa, *Systemischer Coach, Musik-/Klangschalenpädagogin, Chakra Therapeutin*





# Einzelcoaching & Gruppencoaching

## Berufliche Orientierung und Jobcoaching

### 1. Selbstreflexion:

- Stärken und Schwächen: Welche Talente und Fähigkeiten habe ich? Was fällt mir leicht, was schwer?
- Interessen: Was begeistert mich? Wofür brenne ich?
- Werte: Was ist mir im Leben wichtig? Was möchte ich erreichen?
- Persönlichkeitstyp: Bin ich eher introvertiert oder extrovertiert, analytisch oder kreativ?

### 2. Informationssammlung:

- Berufe & Ausbildungen: Welche Berufe gibt es? Welche Ausbildungsmöglichkeiten passen zu meinen Interessen und Fähigkeiten?
- Arbeitsmarkt: Welche Jobs sind gefragt? Wie sind die Zukunftsaussichten in verschiedenen Branchen?
- Regionale Angebote: Welche Ausbildungs- und Studienplätze gibt es in meiner Nähe?

### 3. praktische Erprobung:

- Betriebsbesichtigung
- Betriebserkundung mit jungen Auszubildenden / Mitarbeiter\*innen
- In verschiedene Berufe hineinschnuppern und praktische Erfahrungen sammeln.
- Online-Tools: Berufsorientierungstests und andere digitale Ressourcen nutzen.

### 4. Coaching & Beratung:

- Gespräche mit Coaches: Individuelle Unterstützung bei der Berufswahl und Karriereplanung.

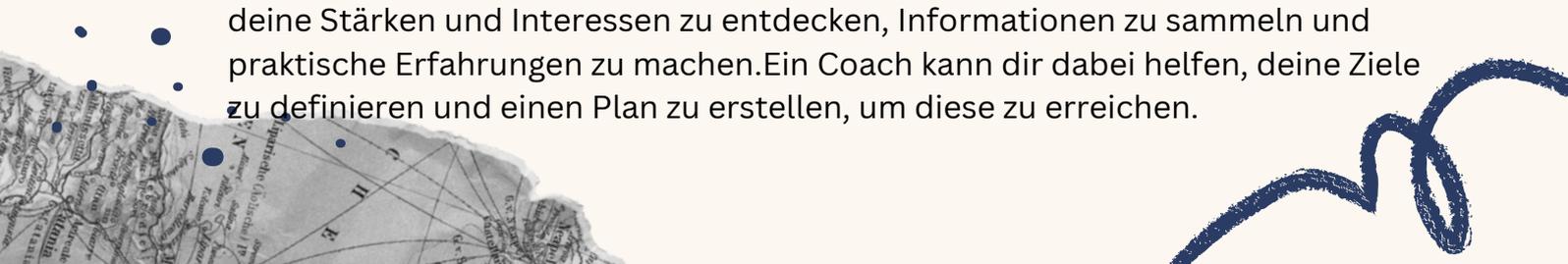
### 5. Eigene Initiative:

- Eigeninitiative zeigen
- Workshops besuchen: Ausprobieren & experimentieren: Verschiedene Möglichkeiten ausprobieren und neue Erfahrungen sammeln.
- Offen bleiben: Nicht zu schnell festlegen und offen für neue Perspektiven sein.

### Zusammenfassend:

Die berufliche Orientierung ist ein individueller Prozess, der Zeit und Engagement erfordert.

Nutze die vielfältigen Tools und Ressourcen, die dir zur Verfügung stehen, um deine Stärken und Interessen zu entdecken, Informationen zu sammeln und praktische Erfahrungen zu machen. Ein Coach kann dir dabei helfen, deine Ziele zu definieren und einen Plan zu erstellen, um diese zu erreichen.





# Unsere (Aktiv-)Angebote

## 1. "ICH BIN ICH": STARTE SELBSTBEWUSST IN DEINE ZUKUNFT!

Leitung: Simone Röbern,  
Systemischer Coach,  
SchauspielerIn

Bist du manchmal unsicher und zweifelst an dir selbst? Wünschst du dir mehr Selbstvertrauen, um deine Ziele zu erreichen und deine Träume zu verwirklichen?

Dann bist du im Projekt "Ich bin Ich" genau richtig!

Du lernst:

- deine Stärken und Talente zu entdecken und zu nutzen
- deine Ängste und Zweifel zu überwinden
- selbstbewusst und selbstsicher in allen Lebenslagen aufzutreten

In diesem Projekt:

- spielen wir verschiedene Spiele, die dir helfen, deine Fähigkeiten und Ressourcen zu erkennen.
- zeigen wir dir Techniken, mit denen du deine Ängste bewältigen und deine Ziele erreichen kannst.
- üben wir, wie du selbstbewusst auftrittst, eine klare und feste Stimme entwickelst und Konflikte lösen lernst.

So stärkst du dein Selbstvertrauen und findest neue Wege deine beruflichen Perspektiven auszuloten!

## 2. RESET - ENTSPANNUNG MIT KLANG: CHILL MAL MIT DEINEN OHREN

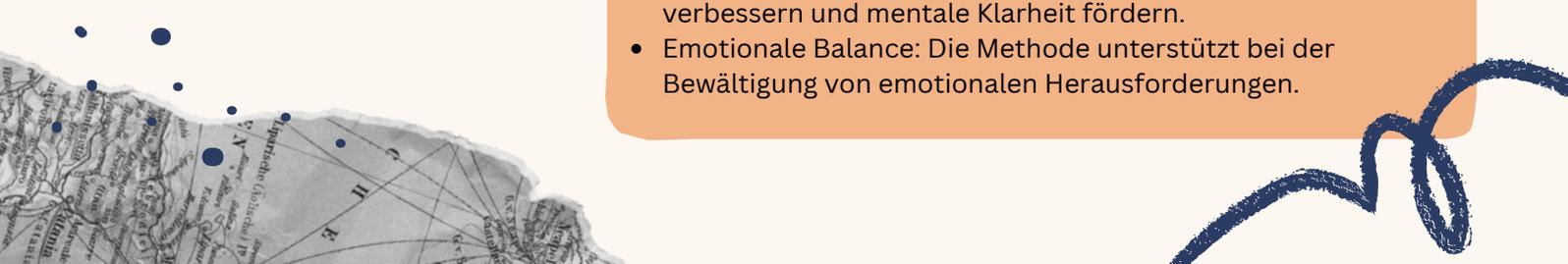
Leitung: Lyubka Karakostowa,  
Systemischer Coach,  
Musikpädagogin, Chakra  
Therapeutin,  
Klangschalenpädagogin

Klänge sind mehr als nur Geräusche. Sie können uns beruhigen, aktivieren und sogar unsere Gesundheit verbessern. In diesem Workshop lernst du, wie du mit Klang deine Sinne sensibilisieren und aktivieren kannst, um Stress abzubauen, deine Konzentration zu verbessern und deine Ideen zur beruflichen Orientierung besser zu sortieren.

Was dich erwartet:

- Sanfte Klänge von Klangschalen, die dich in eine tiefe Entspannung führen
- Verschiedene Übungen, die deine Sinne ansprechen und deine Wahrnehmung erweitern
- Lernen, wie du Klang im Alltag nutzen kannst, um Stress abzubauen und deine mentale Gesundheit zu verbessern

Warum Klangentspannung?

- Einfach und effektiv: Du brauchst keine Vorkenntnisse oder besondere Fähigkeiten.
  - Tiefe Entspannung: Die sanften Klänge lösen Blockaden und fördern ein Gefühl von innerem Frieden.
  - Verbesserte Konzentration: Klang kann die Aufmerksamkeit verbessern und mentale Klarheit fördern.
  - Emotionale Balance: Die Methode unterstützt bei der Bewältigung von emotionalen Herausforderungen.
- 



### 3. FINANZEN FÜR YOUNGSTERS: CHECK DEINE KOHLE!

Leitung: Michael Eggert,  
Systemischer Coach,  
Historiker, Moneychecker

Du willst mehr über deine Finanzen in deinem künftigen Berufsleben/der Berufswelt wissen? Dann bist du hier genau richtig! In diesem Workshop lernst du alles, was du brauchst, um dein Geld selbst in die Hand zu nehmen.

Keine Angst vor Finanzen! Wir besprechen Themen, die für dich relevant sind, ganz ohne Fachchinesisch. So verlierst du die Scheu vor dem Thema Geld und kannst selbstbewusst deine Entscheidungen treffen.

Was dich erwartet:

- Interaktive Workshops: Du bist kein passiver Zuhörer, sondern mittendrin!
- Themen nach deinem Interesse: Du wählst aus, was dich interessiert.
- Cooler Coach: Wir sind Experten, die dir alles verständlich erklären.

Mögliche Themen:

- Die richtige Bank finden & wechseln
- Finanzwissen kompakt: Steuern, Wirtschaft & Co.
- Geldsysteme der Zukunft: Bitcoin, Kryptowährungen & digitales Zentralbankgeld
- Anlegen leicht gemacht: Geldtypen, Schuldenfallen & mehr
- Nachhaltig investieren
- Versicherungen: Brauche ich die?
- Budgeting: So bleibt am Ende des Monats noch Geld übrig ... und Vieles mehr!

Hey, dein Thema ist nicht mit dabei? Bring es mit! Wir kümmern uns gemeinsam darum!

Sei dabei und check deine Kohle – dein Leben, deine Entscheidung!

### 4. LUST AUF HOLZ & WÖRTER?

Leitung:  
Mechthild Batzke,  
Systemischer Coach &  
Kreativ Coach  
Werner Haremsa,  
Systemischer Coach & Team  
Coach sowie Kaufmann,  
Tischler, Designer

Werde kreativ und gestalte dein eigenes Holzkästchen für Gefühls- und Bedürfniskarten, die dich bei deiner ganz persönlichen Berufswahl umtreiben!

In diesem Workshop lernst du:

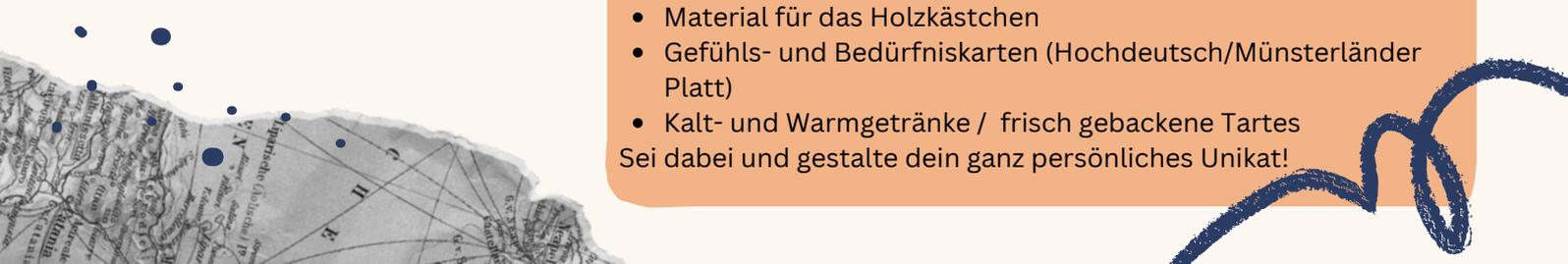
- Praktische Holzbearbeitung: Maschinen und Werkzeuge kennenlernen, Arbeit an einem Werk Tisch
- Dein eigenes Holzkästchen entwerfen und bauen: Brettchen sägen, verleimen, mit Lederband versehen.
- Gefühls- und Bedürfniskarten nutzen: Bedeutung, Anwendung, Spielmöglichkeiten.
- Plattdeutsch lernen: Wortschatz spielerisch auffrischen, auf Hochdeutsch und Münsterländer Platt.
- Mit westfälischem Humor: Miteinander sprechen, abstimmen, aufeinander achten, Teamgefühl entwickeln.

... und Vieles mehr!

Inklusive:

- Material für das Holzkästchen
- Gefühls- und Bedürfniskarten (Hochdeutsch/Münsterländer Platt)
- Kalt- und Warmgetränke / frisch gebackene Tartes

Sei dabei und gestalte dein ganz persönliches Unikat!





## 5. WÜNSCHE & VISIONEN: GESTALTE DEINE ZUKUNFT!

Leitung: Fia Biba, Kreativ Coach, Creative Therapeutin+Trainerin

In diesem Workshop lernst du, wie du nachhaltig deine Wünsche und Visionen für deine berufliche Zukunft gestalten und realisieren kannst.

Entdecke deine Möglichkeiten:

- Wünsche & Visionen: Was willst du wirklich erreichen?
- Vision Board: Gestalte deine Traumzukunft visuell.
- Mindset Techniken: Lerne neue Methoden kennen, um deine Ideen zu verwirklichen.
- Experimentieren & Ausprobieren: Probiere Neues aus und finde deinen Weg.
- Transfer in die Lebenswelt: Wende deine Erkenntnisse im Alltag an.

Mögliche Themen:

- Wünsche und Ziele definieren: Was ist dir wichtig im Leben?
- Vision Board erstellen: Gestalte ein Bild deiner Traumzukunft.
- Mentale Techniken: Visualisierung, Affirmationen und Zielsetzung.
- Ressourcen und Unterstützung: Finde heraus, wie du deine Ziele erreichen kannst.

... und Vieles mehr!

## 6. BUSHIDO & PERSÖNLICHKEIT: MEISTERE DEIN LEBEN MIT KAMPFSport UND SELBSTREFLEKTION

Leitung: Roland Schäfer, Systemischer Coach, Psychologe, Gesundheitsmanager

Du willst mehr über dich selbst und deine Stärken erfahren? Welche Stärken sind das und welche möchtest du beruflich einsetzen?

In diesem Workshop lernst du, wie du nachhaltig deine Persönlichkeit durch einfache Karate-Übungen und Reflektionsgespräche besser verstehen und entwickeln kannst.

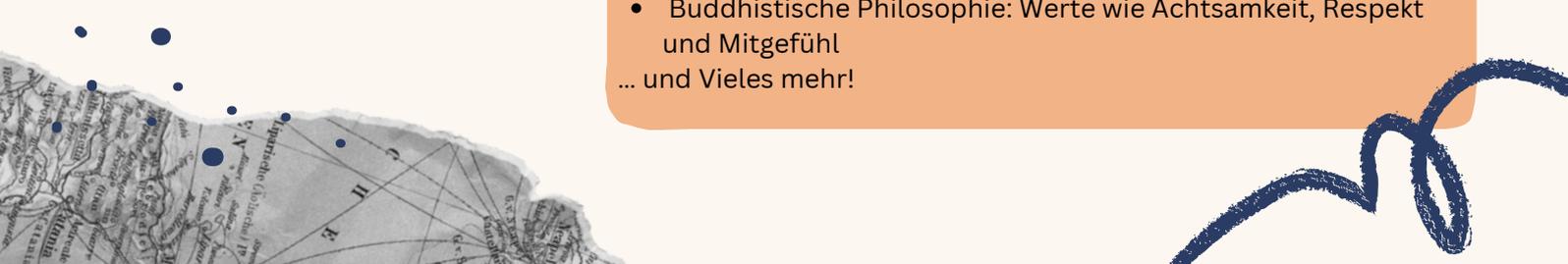
Entdecke deine innere Kraft:

- Werte & Stärken: Was ist dir wichtig? Was macht dich stark?
- Innere Stabilität: Finde deine innere Balance und Energiequellen
- Selbstbewusstsein & Selbstsicherheit: Stärke dein "Ich" und meistere Herausforderungen
- Umgang mit anderen: Entwickle Handlungsmaximen für respektvolles Miteinander
- Konflikte & Herausforderungen: Meistere deine Angst und finde mentale Stärke

Mögliche Inhalte:

- Einfache Karate-Übungen: Körpergefühl, Konzentration, Disziplin
- Reflektionsgespräche: Austausch über Erfahrungen und Erkenntnisse
- Mentale Techniken: Visualisierung, Affirmationen, Zielsetzung
- Persönlichkeitsprofile: Erkenne deine Stärken und Schwächen
- Buddhistische Philosophie: Werte wie Achtsamkeit, Respekt und Mitgefühl

... und Vieles mehr!





## 7. BIOTOP NIENBERGE: GEMEINSAM AKTIV FÜR DIE NATUR!

Leitung: Peter Deeken,  
Imker, Projektmanager,  
Vorstand, Freie Stiftung.N

Du möchtest etwas Sinnvolles für die Natur tun und gleichzeitig den Kopf für deine berufliche Orientierung so richtig frei bekommen?

Dann komm zum Biotop Nienberge und hilf uns beim Bau einer Benjes Hecke oder eines Bienenobdachs!

Was ist eine Benjes Hecke?

Eine Benjes Hecke ist ein Lebensraum für viele verschiedene Tiere und Pflanzen. Sie wird aus Totholz und Reisig gebaut und bietet Unterschlupf, Nahrung und Brutmöglichkeiten.

Was ist ein Bienenobdach?

Ein Bienenobdach ist ein kleiner Unterschlupf für Bienen. Es kann aus verschiedenen Materialien gebaut werden, zum Beispiel aus Holz, Stroh oder Lehm und aus dem Bienenvolk wird kein Honig rausgenommen. Der Honig bleibt für die Bienen als Futter, Vorrat für die Winterzeit um nicht den blöden Industriezucker einzubringen.

Warum sollten wir Benjes Hecken und Bienenobdächer bauen?

- Sie bieten Lebensraum für viele verschiedene Tiere und Pflanzen
- Sie tragen zur Artenvielfalt bei
- Sie helfen, die Umwelt zu schützen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Natur freut sich über jede helfende Hand!

Bring bitte mit:

- Arbeitskleidung
- feste Schuhe
- gute Laune

Gemeinsam können wir etwas bewegen! Sei dabei!

## 8. ORIENTIERUNG IM INFO-DSCHUNDEL: WIE FINDE ICH MICH DA ZURECHT?

Leitung: Petra Hoffknecht,  
Journalistin und  
Systemischer Coach,  
Dipl-Volkswirtin

Bist du genervt von der ständigen Flut an Nachrichten? Weißt du nicht mehr, wo du seriöse Informationen findest und wem du trauen kannst? Du hast keine Idee, wie und wo du dich über Berufe, Ausbildungen etc. informieren sollst?

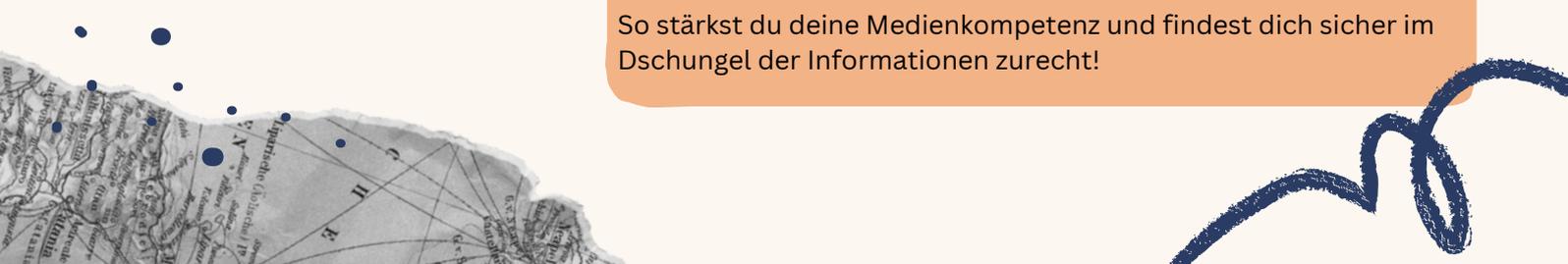
In diesem Workshop lernst du:

- Fake News von seriösen Informationen zu unterscheiden
- Quellen kritisch zu hinterfragen und einzuordnen
- Datenquellen und Recherchemethoden zu nutzen
- zielgerichtet und effizient zu recherchieren

Außerdem:

- besuchst du (optional) den Newsdesk einer Redaktion
- triffst du Redakteurinnen und Redakteure
- tauschst du dich mit ihnen über ihre Arbeit aus

So stärkst du deine Medienkompetenz und findest dich sicher im Dschungel der Informationen zurecht!





## Unsere Münsteraner Kooperationspartner

### A.

**Die Freie Stiftung.N** bietet ständig neue Projekte an, die den Umweltschutz, soziale Gerechtigkeit und Kreativität im Sinne der Lösungsfindung in den Fokus stellen!

Dazu gehören z.B. der Bau einer Benjes Hecke und Bienen Obdach, Pflege eines Biotops, Gründung eines Schülerunternehmens, Wildblumenanbau und die Unterstützung von Flüchtlingen, Obdachlosen oder alten Menschen.

### B.

**Die Kinder- und Jugendhilfe, Münster** kümmert sich um 25 internationale Kinderhilfsprojekte. Welche Projekte welche Gelder bekommen, bestimmt ein Aktionskomitee, besetzt mit engagierten Mitgliedern. Auch du kannst Teil davon werden.

### C.

**CEE Coaching Experts Europe** ist ein gemeinnütziger Verein, der sich um die qualitativ hochwertige Ausbildung von Coaches kümmert. Die Coaches im Sommer-Parcours haben eine zertifizierte Coach Ausbildung.

Das bedeutet, dass du dich auf eine fundierte und nachhaltige Begleitung und Unterstützung erfahrener Coaches während des Sommer-Parcours verlassen kannst.

### Anmeldung zum Beruflichen Sommer-Parcours 2024:

Whatsapp: 0175 5274320 | Marita Bestvater | Projektkoordination

Freie Stiftung.N | Von-Kluck-Straße 14-16 | 48151 Münster

0251 53951940 | [www.freiestiftung.de](http://www.freiestiftung.de) | [marita@freiestiftung.de](mailto:marita@freiestiftung.de)

