

Modul Life Skills

Lehrplan für das Basismodul an Wirtschaftsschulen

Inhalt

Fachprofil	2
LB 1: Umgang mit Emotionen	8
LB 2: Gelingende Kommunikation	9
LB 3: Motivation und Zielsetzung	10
LB 4: Selbstorganisation und Selbstfürsorge.....	11
LB 5: Entdecke Deine beruflichen Möglichkeiten.....	12

Fachprofil

1 Selbstverständnis des Moduls Life Skills und sein Beitrag zur Bildung

Das Modul Life Skills leistet einen zentralen Beitrag zur ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen und stärkt ihre psychische Gesundheit sowie ihr soziales Verantwortungsbewusstsein. Im Fokus steht die gezielte Förderung grundlegender Lebenskompetenzen, die Schülerinnen und Schüler darin unterstützen, ihre Bedürfnisse nach Selbstbestimmung, Sicherheit und Sinn zu erkennen und auf konstruktive Weise zu erfüllen. Der Unterricht basiert auf dem Lehrplan Life Skills und orientiert sich an wissenschaftlich fundierten Kompetenzbereichen wie Selbstwahrnehmung, Emotionsregulation, Motivation, Kommunikation, Selbstorganisation und Entscheidungsfähigkeit.

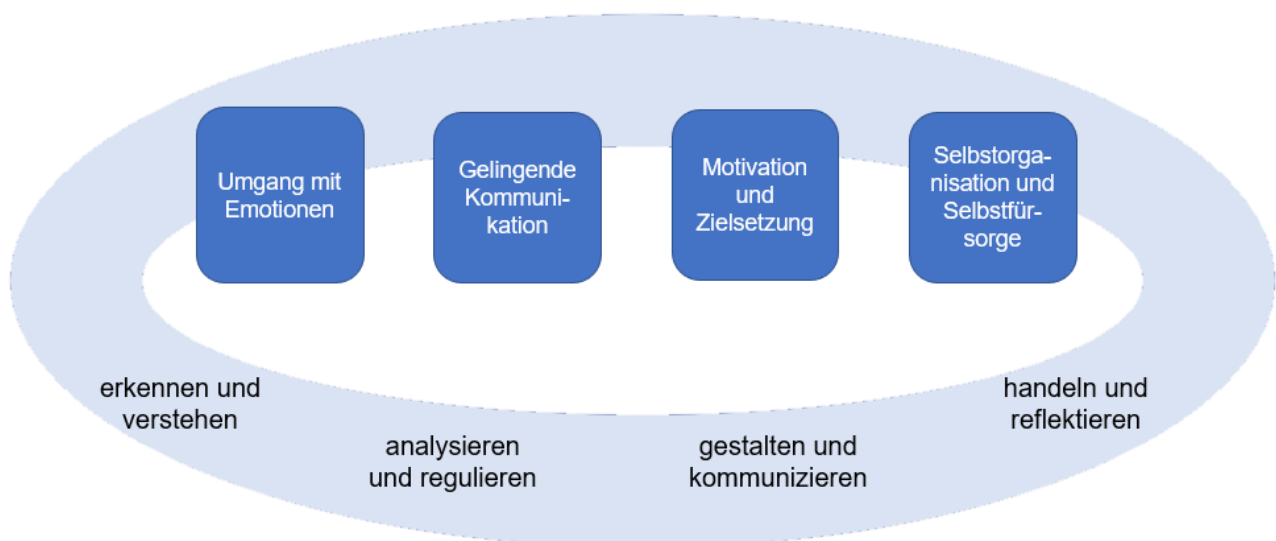
Ziel ist es, junge Menschen zu befähigen, ihre Persönlichkeit in ihrer ganzen Vielfalt zu entfalten, eigene Stärken und Ressourcen bewusst wahrzunehmen und ein stabiles Selbstbild zu entwickeln. Der Unterricht ist praxisnah, lebensweltorientiert und ermutigt zur aktiven, selbstverantwortlichen Lebensgestaltung – auch im Umgang mit Belastungen und Herausforderungen.

In einem thematisch gegliederten und handlungsorientierten Lernprozess erhalten Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit, ihre individuellen Fähigkeiten zu reflektieren, persönliche Ziele zu formulieren und tragfähige Werthaltungen zu entwickeln. Sie übernehmen zunehmend Verantwortung für ihr eigenes Handeln und wachsen in ihrer Rolle als reflektierte, empathische Mitgliederinnen und Mitglieder einer demokratischen und solidarischen Gesellschaft.

Der Unterricht schafft einen geschützten Raum für Selbsterfahrung, Selbstreflexion und gemeinsames Lernen. Dabei werden die Jugendlichen unterstützt, ihre persönliche Entwicklung bewusst zu gestalten, die Dynamik der Lerngruppe mitzugestalten und ihre Selbstwirksamkeit zu erfahren. Besonderes Augenmerk gilt der Entwicklung kommunikativer Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler lernen, sich klar, respektvoll und empathisch auszudrücken, zuzuhören und konstruktiv auf andere einzugehen – zentrale Voraussetzungen für gelingende Beziehungen und eine verantwortungsvolle Teilhabe an Schule, Beruf und Gesellschaft.

2 Kompetenzorientierung im Modul Life Skills

2.1 Kompetenzstrukturmodell



Das Modell gliedert sich in vier Gegenstandsbereiche (Umgang mit Emotionen, gelingende Kommunikation, Motivation und Zielsetzung, Selbstorganisation und Selbstfürsorge) und acht prozessbezogene Kompetenzen (erkennen, verstehen, analysieren, regulieren, gestalten, kommunizieren, handeln, reflektieren). Die Schülerinnen und Schüler erwerben Kompetenzen, die sie auf die gegenwärtigen und zukünftigen Anforderungen in Beruf und Privatleben vorbereiten.

Der Kompetenzerwerb im Modul Life Skills erfolgt praxis- und handlungsorientiert in der jeweiligen privaten oder beruflichen Situation, aktuelle Entwicklungen und Trends sind hierbei berücksichtigt. Ein zentraler Aspekt des Unterrichts ist die Fähigkeit zur Empathie – also das Einfühlungsvermögen in die Gedanken, Gefühle und Lebenswirklichkeiten anderer. Diese soziale Kompetenz ist grundlegend für ein respektvolles Miteinander und gelingende Beziehungen. Die Schülerinnen und Schüler lernen, Perspektiven zu wechseln, aktiv zuzuhören und Unterschiede wertzuschätzen. Dies geschieht durch praktische Übungen, reflektierende Gespräche und kooperative Lernformen, die dazu anregen, sich mit den Erfahrungen und Sichtweisen anderer auseinanderzusetzen. Die dadurch erworbenen Kompetenzen sind fachübergreifend von wesentlicher Bedeutung.

2.2 Prozessbezogene Kompetenzen

Erkennen und verstehen

Die Schülerinnen und Schüler entwickeln ein tiefes Bewusstsein für sich selbst und ihre Mitmenschen. Sie lernen, eigene Gefühle, Bedürfnisse und Motivation wahrzunehmen und zu benennen. Dabei verstehen sie emotionale Zusammenhänge, differenzieren zwischen primären und sekundären Gefühlen und erkennen die Bedeutung grundlegender psychischer Bedürfnisse wie Autonomie, soziale Eingebundenheit und Kompetenz. Auch eigene Kommunikationshaltungen und gewohnheitsmäßige Verhaltensmuster werden sichtbar gemacht. Dieses bewusste Erkennen legt die Grundlage für ein tieferes Selbstverständnis und für den konstruktiven Umgang mit Herausforderungen im Alltag.

Analysieren und regulieren

Hier lernen die Schülerinnen und Schüler, innere Prozesse und äußere Verhaltensweisen gezielt zu hinterfragen und zu steuern. Sie analysieren ihre Emotionswahrnehmung im Zusammenspiel von Gedanken, Gefühlen und Handlungen und wenden geeignete Modelle an. Sie erkennen kognitive Verzerrungen (z. B. Bestätigungsfehler, Ankereffekte) und reflektieren deren Einfluss auf ihr Verhalten. Gleichzeitig entwickeln sie Strategien zur Emotionsregulation, zur Veränderung hinderlicher Gewohnheiten und zur Förderung ihrer Motivation. Ziel ist es, bewusste Entscheidungen zu treffen, mit Rückschlägen umzugehen und in belastenden Situationen handlungsfähig zu bleiben.

Gestalten und kommunizieren

Dieser Kompetenzbereich stärkt die Fähigkeit der Schülerinnen und Schüler, ihr Denken, Fühlen und Handeln aktiv in Beziehung zu bringen – sowohl im persönlichen als auch im sozialen Kontext. Sie erproben empathische und gewaltfreie Kommunikationsformen, bringen ihre Bedürfnisse klar zum Ausdruck und lernen, auf andere verständnisvoll und respektvoll einzugehen. Dabei reflektieren sie eigene Kommunikationsmuster und entwickeln ein Gespür für die Wirkung von Sprache, innerer Haltung und nonverbaler Kommunikation. Auch bei der Zielsetzung und Lebensgestaltung übernehmen sie Verantwortung, gestalten Prozesse aktiv mit und formulieren, werteorientierte Ziele für sich selbst und im Zusammenspiel mit anderen.

Handeln und reflektieren

Die Schülerinnen und Schüler setzen ihre Erkenntnisse und Strategien im Alltag um und überprüfen kontinuierlich deren Wirkung. Sie entwickeln Routinen, die mit ihren persönlichen Werten im Einklang stehen, achten auf ihre mentale und körperliche Gesundheit und etablieren Formen der Selbstfürsorge. Dabei lernen sie, Hindernisse in Veränderungsprozessen zu überwinden, Ausdauer zu entwickeln und Rückschläge als Teil des Lernprozesses zu begreifen. Durch regelmäßige Selbstreflexion und den Austausch in der Gruppe gewinnen sie Einsicht in ihre Entwicklung und gestalten ihren Lebensweg zunehmend selbstbestimmt, verantwortungsvoll und mit Zuversicht.

2.3 Gegenstandsbereiche

Umgang mit Emotionen

Im Gegenstandsbereich „Umgang mit Emotionen“ setzen sich die Schülerinnen und Schüler aktiv mit ihrer Gefühlswelt auseinander. Durch die Anwendung alltagsnaher Methoden wie der Anspannungskurve und erprobter Emotionsregulationstechniken entwickeln sie individuelle Strategien zur Bewältigung herausfordernder Situationen. Ziel ist es, die Selbstwirksamkeit zu stärken und einen achtsamen, reflektierten Umgang mit Emotionen zu fördern – als Grundlage für psychische Gesundheit, soziale Handlungsfähigkeit und eine zuversichtliche Lebensgestaltung.

Gelingende Kommunikation

Im Gegenstandsbereich „Gelingende Kommunikation“ entwickeln die Schülerinnen und Schüler zentrale Kompetenzen für ein respektvolles und empathisches Miteinander. Aufbauend auf Kommunikationsmodellen lernen sie, eigene Gefühle und Bedürfnisse klar zu benennen und gleichzeitig auf ihr Gegenüber einfühlsam einzugehen. Durch die Analyse persönlicher Kommunikationsmuster und die Reflexion eigener Prägungen stärken sie ihr Bewusstsein für förderliche Gesprächshaltungen. In praxisnahen Übungen, Rollenspielen und Reflexionsphasen trainieren sie, Konflikte konstruktiv und gewaltfrei zu lösen – ein wesentlicher Beitrag zu mehr Selbstverantwortung, Verbindung und psychischer Gesundheit.

Motivation und Zielsetzung

Im Gegenstandsbereich „Motivation und Zielsetzung“ setzen sich die Schülerinnen und Schüler mit den Grundlagen ihrer inneren Antriebskräfte auseinander. Sie reflektieren ihre Bedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Zugehörigkeit und erkennen, wie diese ihre Motivation und Zielsetzung beeinflussen. Dabei lernen sie, bewusste Entscheidungen zu treffen, kognitive Verzerrungen zu hinterfragen und geeignete Strategien zur Zielerreichung und Entscheidungsfindung anzuwenden. Durch die Förderung eines wachstumsorientierten Denkens stärken sie ihre Ausdauerbereitschaft und gewinnen Klarheit über ihren individuellen Weg – für ein selbstbestimmtes und sinnorientiertes Leben.

Selbstorganisation und Selbstfürsorge

Im Gegenstandsbereich „Selbstorganisation und Selbstfürsorge“ reflektieren die Schülerinnen und Schüler ihre alltäglichen Gewohnheiten und lernen, diese mit ihren persönlichen Werten und Zielen im Einklang zu bringen. Sie entwickeln gesunde Routinen, erkennen psychische Warnsignale und übernehmen Verantwortung für ihr Wohlbefinden. Durch praxisnahe Strategien zur Verhaltensänderung und Motivation stärken sie ihre Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern,

Rückschläge zu bewältigen und langfristig dranzubleiben. So gestalten sie ihren Alltag bewusst, stärken ihre Selbstwirksamkeit und fördern nachhaltig ihre psychische Gesundheit.

3 Aufbau des Fachlehrplans im Modul Life Skills

Der Modullehrplan im Fach Life Skills ist in Lernbereiche gegliedert. Alle Lernbereiche des Lehrplans, einschließlich aller Kompetenzerwartungen, sind verpflichtend zu unterrichten. Zusätzlich zu den Kompetenzerwartungen werden Inhalte aufgeführt. Diese sind als Konkretisierung zu den zuvor beschriebenen Kompetenzerwartungen zu verstehen und stellen ebenfalls verpflichtende Bestandteile des Unterrichts dar. Lediglich ein „z. B.“ (zum Beispiel) in der Klammer bedeutet, dass bei den genannten Inhalten eine Wahlmöglichkeit besteht. Der Zusatz „u. a.“ (unter anderem) vor einer Aufzählung gibt an, dass die genannten Inhalte um mindestens einen frei wählbaren Inhalt ergänzt werden müssen.

Es empfiehlt sich, den Lernbereich „Entdecke Deine beruflichen Möglichkeiten“ gezielt mit einzelnen Kompetenzerwartungen zu verknüpfen und nicht isoliert zu unterrichten. Darüber hinaus bietet sich insbesondere in diesem Lernbereich die Möglichkeit für modulübergreifenden Unterricht an.

Entwicklungen und Trends, die im Zusammenhang mit dem Modul stehen, müssen von der Lehrkraft selbstständig in den Unterricht integriert werden.

Der Lernbereich „Ein Projekt umsetzen“ ist Teil des Lehrplans für das Vertiefungsmodul. Der Lehrkraft steht es jedoch frei, Projekte bereits im Basismodul einzubinden.

4 Zusammenarbeit und fächerübergreifendes Arbeiten

Die Lernbereiche des Lehrplans Life Skills bieten eine vielfältige und thematisch breit gefächerte Grundlage, die den Schülerinnen und Schülern zahlreiche Gelegenheiten für kooperatives Lernen und interdisziplinären Austausch eröffnet. Diese Vernetzung gewährleistet, dass die erworbenen Kompetenzen praxisnah und zukunftsorientiert sind und somit eine hohe Relevanz für die Anforderungen der modernen Arbeitswelt besitzen. Die projektbasierte, modulübergreifende Zusammenarbeit wird von den Lehrkräften systematisch gestaltet und trägt wesentlich zur Erreichung der übergreifenden Bildungs- und Erziehungsziele bei.

Die im Lehrplan verankerten multiperspektivischen Projekte ermöglichen es den Lernenden, in gemeinsamer Verantwortung reale Herausforderungen zu bearbeiten und dabei wichtige Schlüsselkompetenzen wie kritisches Denken, Problemlösungsfähigkeit sowie Teamfähigkeit zu entwickeln. Durch die Einbettung in authentische Kontextualisierungen erweitern die Schülerinnen und Schüler ihre Fachkenntnisse und fördern zugleich ihr Verständnis für das Zusammenspiel unterschiedlicher Disziplinen. Diese interdisziplinäre Herangehensweise stärkt die Fähigkeit, komplexe Fragestellungen ganzheitlich zu erfassen und disziplinübergreifend zu denken – eine unverzichtbare Kompetenz für die heutige Wissensgesellschaft.

5 Beitrag des Moduls Life Skills zu den übergreifenden Bildungs- und Erziehungszielen

Berufliche Orientierung

Berufliche Orientierung in den weiterführenden und beruflichen Schulen legt den Grundstein für die spätere berufliche Ausrichtung von Schülerinnen und Schülern. Auf der Basis ihrer persönlichen Stärken und Schwächen sowie ihrer Neigungen und Interessen setzen sie sich mit verschiedenen Berufsbildern auseinander. Sie beobachten und reflektieren Strukturen und Entwicklungen auf dem Arbeits- und Ausbildungsmarkt, um tragfähige Entscheidungen für ihre berufliche Ausrichtung zu treffen. Externe Partner sowie fachkundige Beratung (Bundesagentur für Arbeit, Beratungslehrkräfte) unterstützen die Entwicklung der für die berufliche Orientierung notwendigen Kompetenzen.

Grundlegende Kompetenzen im Handlungsfeld Gesundheit

Im Rahmen der schulischen Gesundheitsbildung und -erziehung erwerben die Schülerinnen und Schüler zahlreiche Kompetenzen, die im Detail den einzelnen Fachlehrplänen entnommen werden können. In Anlehnung an diese sei hier auf folgende grundlegende Kompetenzen verwiesen:

Die Schülerinnen und Schüler

- beherrschen einfache Strategien der Entspannung und Selbstkontrolle, z. B. im Umgang mit Ärger,
- nehmen sich als einmalige Persönlichkeiten wahr und setzen sich mit ihren eigenen Stärken und Schwächen sowie Gefühlen und Wünschen auseinander, um damit langfristig ein positives Selbstbild zu entwickeln,
- sind aufmerksam für die Gefühle und Bedürfnisse ihrer Mitmenschen und entwickeln u. a. ihre Fähigkeit zu Empathie, Solidarität und Toleranz wie auch ihre Hilfsbereitschaft weiter,
- erkennen Gründe für Konflikte und entwickeln konstruktive Lösungsstrategien.

Gesundheitsförderung

Gesundheitsförderung zielt auf eine aktive Gesundheitsvorsorge, Suchtprävention und die Entwicklung eines gesunden Lebensstils, der auf einer physischen, psychischen, sozialen, ökologischen und spirituellen Balance beruht. Die Schülerinnen und Schüler setzen sich mit den Themenfeldern Ernährung, Bewegung, Hygiene, Stress, psychische Gesundheit, Sucht- und Gewaltprävention und digitalen Herausforderungen auseinander und lernen, achtsam und verantwortungsvoll mit sich selbst umzugehen. Eine aktive Freizeitgestaltung sowie die Kenntnis von Bewältigungsstrategien in Belastungssituationen stärken und schützen die Gesundheit der Schülerinnen und Schüler.

Soziales Lernen

Im Sinne der obersten Bildungsziele der Bayerischen Verfassung achten die Schülerinnen und Schüler die Würde anderer Menschen in einer pluralen Gesellschaft. Sie üben sich in Selbstregulation, übernehmen Verantwortung und zeigen Hilfsbereitschaft. Sie gestalten Beziehungen auf der Grundlage von Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit, Empathie, Toleranz und

Selbstbestimmtheit; sie haben Respekt vor anderen Standpunkten und sind fähig, Kompromisse zu schließen, die der Gemeinschaft nützen.

Werteerziehung

Die Schülerinnen und Schüler begegnen in einer offenen und globalisierten Gesellschaft der Vielfalt von Sinnangeboten und Wertvorstellungen. Sie setzen sich mit den verschiedenen Antworten auf Sinnfragen auseinander, um in politischen, religiösen und sozialen Zusammenhängen zu eigenen, reflektierten Werthaltungen zu finden. Das christliche Menschenbild und die daraus abzuleitenden Bildungs- und Erziehungsziele sind Grundlage und Leitperspektive für die Achtung vor dem Leben und vor der Würde des Menschen. Die Schülerinnen und Schüler respektieren unterschiedliche Überzeugungen und handeln aufgeschlossen und tolerant in einer pluralen Gesellschaft.

LB 1: Umgang mit Emotionen

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

reflektieren den Zusammenhang zwischen emotionalen Bedürfnissen und Verhalten, um sich ihrer Bedürfnisse bewusst zu werden und hilfreiche Strategien zur Bedürfniserfüllung zu entwickeln.

sind sensibel für unterschiedliche Arten von Gefühlen und differenzieren zwischen ihren primären und sekundären Gefühlen.

analysieren ihre Emotionswahrnehmung hinsichtlich Gedanken, Gefühlen und Verhalten und wenden die Anspannungskurve in Bezug auf ihre eigenen emotionalen Reaktionen an.

regulieren ihre Emotionen mit Hilfe geeigneter Techniken und Strategien und reflektieren diesen Prozess der Auseinandersetzung mit ihren Emotionen.

Inhalte

- Entstehung und Funktionen von Gefühlen; Emotionale Grundbedürfnisse nach Grawe und die Auswirkungen unerfüllter Bedürfnisse auf das emotionale Wohlbefinden
- Primäre vs. sekundäre Gefühle (Emotionszwiebel)
- Kognitives Dreieck (Zusammenspiel von Gedanken – Emotionen – Verhalten), Anspannungskurve und das Erleben von Emotionen in den verschiedenen Phasen (Steigerung, Höhepunkt, Abbau von Spannung)
- Kognitive Emotionsregulation durch u. a. kognitive Umstrukturierung, mit Hilfe von Embodiment-Übungen (u. a. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen z. B. Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereise) und durch Verhaltensänderung; Übungen in Rollenspielen, in denen die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten praktisch erproben können; Reflexion z. B. durch das Führen eines Tagebuchs

LB 2: Gelingende Kommunikation

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

verstehen die Theorie zur Gewaltfreien Kommunikation (GfK), um mit sich und den Mitmenschen eine verständnisvolle Verbindung eingehen zu können und dass die Haltung hinter den gewählten Worten, die Grundlage für Verbindung und Verständnis ist.

analysieren ihre eigenen Kommunikationsmuster, um sich funktionaler und dysfunktionaler Kommunikationsstrukturen bewusst zu werden und erkennen ihre Prägungen.

kommunizieren einfühlsam, indem sie ihre eigenen Bedürfnisse und Gefühle klar ausdrücken und gleichzeitig auf die Bedürfnisse des Gegenübers eingehen.

lösen mithilfe von GfK Konflikte gewaltfrei, indem sie aktiv zuhören und empathisch reagieren.

Inhalte

- 4 Schritte der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg
- Übungen zum Bewusstwerden der eigenen „Feindbilder“ und Verhaltensgewohnheiten sowie Übungen in Form von schriftlicher Selbstreflexion (z. B. Führen eines Tagebuchs)
- Reflexionsübungen für das eigene Kopfkino und Gedankenkarussell
- Übungen in Rollenspielen, in denen die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten praktisch erproben können.

LB 3: Motivation und Zielsetzung

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

reflektieren ihre Motivation hinsichtlich ihrer Bedürfnisse, um so die für sie passenden Ziele zu setzen. Sie erkennen Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit als Bedürfnisse für ihre intrinsische Motivation und gewinnen Ideen, wo und wie sie diese erfüllen können, um sich als kompetent und wertvolles Mitglied der Gesellschaft zu erleben.

wenden das Zwei-Systeme-Modell von Daniel Kahneman auf alltägliche Entscheidungsprozesse an. Sie können dadurch ihre eigene Resilienz (Ausdauerbereitschaft) trainieren, indem sie auch den Mehrwert tieferer Verarbeitungsschritte erkennen und anwenden.

erkennen kognitive Verzerrungen und reflektieren deren Einfluss hinsichtlich Entscheidungen, damit sie Klarheit über ihre Entscheidungsprozesse bekommen und persönliche Biases (Verzerrungen) hinterfragen, um wirklich frei entscheiden zu können.

wenden Methoden zur Verbesserung von Motivation und Entscheidungsfindung an, um diesbezüglich handlungsfähig zu werden, Ausdauerbereitschaft zu entwickeln und sich ihres Wachstumspotenzials bewusst zu werden.

Inhalte

- Selbstbestimmungstheorie nach Deci & Ryan, Extrinsische vs. intrinsische Motivation
- Intuitive und rationale Entscheidungssysteme (Zwei-Systeme-Modell von Daniel Kahneman)
- Kognitive Verzerrungen (z. B. Bestätigungsfehler, Anker-Effekt, Verfügbarkeitsheuristik), Strategien zur Minimierung von Biases
- Strategien zur Förderung intrinsischer Motivation (z. B. Zielsetzung, Selbstbestimmung, Selbstkonzept), Ansätze zur Entscheidungshilfe (z. B. Pro- und Contra-Listen, Entscheidungsbäume)
- Growth Mindset vs. fixed Mindset (Carol Dweck)

LB 4: Selbstorganisation und Selbstfürsorge

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

übernehmen Verantwortung für ihre Entscheidungen, indem sie ihre eigenen Gewohnheiten hinsichtlich des Entstehens und deren Auswirkungen reflektieren.

nehmen die Vielfalt verfügbarer Ressourcen bei sich und in ihrem sozialen Umfeld wahr. Sie würdigen diese und nutzen eigene Kompetenzen zielgerichtet.

entwickeln identitätsbasierte Gewohnheiten, die mit ihren langfristigen Werten und Zielen übereinstimmen. Sie etablieren so gesunde Routinen und achten auf psychische Warnsignale.

überwinden Hindernisse für Verhaltensänderungen und sind bereit, sich auf neue Gegebenheiten einzulassen.

haben Ausdauerbereitschaft und halten ihre Motivation langfristig aufrecht.

Inhalte

- Rolle von Gewohnheiten im täglichen Leben und ihre Auswirkungen auf die Selbstorganisation
- Verknüpfung von Gewohnheiten mit persönlichen Werten und Zielen
- Strategien zur Veränderung oder Eliminierung von unerwünschten Gewohnheiten (z. B. Substitution, Trigger-Management)
- Strategien zur langfristigen Aufrechterhaltung von Motivation (z. B. Visualisierung, kleine Ziele setzen, Führen eines Tagebuchs)
- Erstellung eines persönlichen Routineplans inkl. Reflexion von Herausforderungen bei der Etablierung von Routinen sowie Integration von Selbstfürsorge in den Alltag (z. B. Schlafgewohnheiten, Ernährungsgewohnheiten, Bewegung, Entspannungseinheiten, bewusster Umgang mit Rückschlägen)

LB 5: Entdecke Deine beruflichen Möglichkeiten

Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler ...

reflektieren kritisch, wie die im Modul erlernten Kompetenzen im späteren Berufsalltag sinnvoll eingesetzt werden können.

setzen persönliche Schwerpunkte bzgl. des eigenen Lebensentwurfs und gleichen diese mit ihrer beruflichen Vorstellung ab.

Inhalte

- Einsatz von beruflich übergreifenden Kompetenzen
- Employability (Anpassungsbereitschaft)