

junge akademie der oase

Jahresprogramm

JUNGE AKADEMIE 2024

12.1. – 14.1. Individueller & effektiver lernen

Zu viele Prüfungen in wenigen Wochen? Es gibt viel mehr Möglichkeiten zu lernen, als wir denken. In diesem Kurs bekommst Du einen Überblick über ausgewählte Lernstrategien für Dein Abitur und ein mögliches Studium.

Referent: Johannes Pernack

26.1. – 28.1.: Bewerbungstraining

Du übst das Bewerbungsgespräch, Telefoninterview, schreibst Deine eigenen individuellen Bewerbungsschreiben, lernst dabei Deine „Achilles-Ferse“ kennen und bekommst wertvolle Tipps, damit Du am Ende sagen kannst: Mission completed! Hallo, hier bin ICH! entdecke DEINE Ausstrahlung zusammen mit unterschiedlichen Menschen, um die Welt mit Deiner Vielfalt zu bereichern.

Referentin: Conni Söntgerath

9.2. – 11.2.: Finden deinen Fixstern – Coachingseminar nach Birkenbihl

Frei nach den Inhalten des posthum veröffentlichten Buchs „Finde deinen Fixstern“ von Vera F. Birkenbihl, laden wir dich herzlich zu einer spannenden Selbst-Inventur ein: Was willst du in deinem Leben erreichen? Was sind deine Ziele? Und was sind die Fixsterne, die alle anderen Ziele überstrahlen und dem Leben Tiefe verleihen?

Referent: Br. Benedikt Müller OSB

24.2. bis 26.2.: Fit für die Wirtschaft – Teil I

Die Grundlage für die Existenzgründung wird Dir durch einen erfahrenen Unternehmer

dargelegt. Dabei arbeitest Du die ethischen Aspekte des Unternehmertums heraus und lernst die Werkstätten des Klosters als creative Wirtschaftsunternehmen kennen.

Referent: Dr. Christian Dresel

15.3. – 17.3.: Reden kann doch jeder ...! (Rhetorikseminar)

Vor anderen zu sprechen bedeutet für viele große Überwindung, egal ob im privaten oder öffentlichen Bereich. Unter dem Motto „Mein persönlicher Auftritt“ arbeitest Du in diesem Seminar an der Wirkung Deiner Stimme und Körpersprache.

Referentin: Beate Ritter

26.4. – 28.4.2024: Finde deine Balance – Stress achtsam erleben!

Stress ist alltäglich. Vor allem in Schule, Studium und Ausbildung. Manchmal reichen schon die kleinsten Ereignisse, dass wir uns gestresst fühlen. Durch verschiedene Übungen im Blick auf eine gesunde „Work-Life-Balance“ treten wir in diesem Seminar dem Stress achtsam gegenüber. Work-Life-Balance steht für einen Zustand, in dem Arbeits- und Privatleben miteinander im Einklang stehen.

Referent: Henryk Megjier

7.6. – 9.6.: Wer bin ich und wenn ja, wie viele? (Coaching & Darstellendes Spiel)

Die Welt eine Bühne und wir die Spielenden auf dieser Bühne. In unserem Alltag nehmen wir verschiedene Rollen ein. Wer bin also? Und wenn ich bin, wie viele bin ich dann? Aber was, wenn ich meine Rolle ablegen möchte? In diesem Improvisations-Workshop lernst Du mit den Mitteln des Theaters Deine Rolle zu finden.

Referent: Br. Benedikt Müller OSB

13.9. – 15.9.: Ausstrahlung und Image – Stil und Etikette

In diesem Coaching-Seminar geht es um Deine einzigartige Persönlichkeit und Dein Selbstbewusstsein sowie Deinen Stil. Entdecke DEINE Ausstrahlung zusammen mit unterschiedlichen Menschen, um die Welt mit Deiner Vielfalt zu bereichern. Lass dich inspirieren, um dich zu definieren. Eine creative Reise zu deinem Herzenskoffer voller Möglichkeiten. Finde deinen Stil. Wenn Du mit Stil und Etikette durchs Leben gehen möchtest, wenn Du zukünftig durch ein höfliches Auftreten bestechen willst, dann lernst Du in diesem Seminar die notwendigen Kenntnisse.

Referent: Br. Benedikt Müller OSB

8.11. – 10.11.: Motivier Dich! Finde deine Ziele

Weißt Du schon, was Du nach dem Abi machen willst? Wo und wie willst Du leben und was ist Dir wirklich wichtig? Fällt es Dir schwer Deine gesetzten Ziele zu erreichen? In diesem Kurs lernst Du verschiedene Methoden zur Zielfindung und -formulierung kennen. als Prozess kennen. Du hast Dir Zeile gesetzt, aber es fällt Dir schwer sie zu erreichen? Mit Hilfen von Techniken und Übungen aus dem Profisport übertragen wir diese gemeinsam auf Deinen Alltag und Du lernst Deine Ziele im Auge zu behalten.

Referent: Johannes Pernack

15.11. – 17.11.: Gedankenstau und keine Ausfahrt in Sicht?

Stopp! Stress pur! Es ist an der Zeit eine Ausfahrt zu nehmen und den Gedankenstau hinter sich zu lassen. Mit „The Work“ eröffnest Du Dir die Möglichkeit, die stressigen Gedanken zu identifizieren, um Deinen eigenen Weg zu entdecken

Referentin: Conni Söntgerath

22.11. bis 24.11. Zeitmanagement – Jede Zeit ist meine Zeit

Fragst Du Dich auch oft, warum Du am Ende des Tages völlig erschöpft vor lauter unerledigten Aufgaben stehst? In diesem Seminar lernst Du, Zeitmanagement neu zu definieren und mehr Zeit für das wirklich Wesentliche zu finden.

Referent: Br. Benedikt Müller OSB

6.12. – 8.12.: Fit für die Wirtschaft – Teil II

In diesem Seminar wird Dir durch verschiedenen kreativ-fachbezogene Übungen das Themen Wirtschaft auf eine handlungsorientierte Art unter dem Motto „learning by doing“ nähergebracht. Es werden Dir hilfreiche Werkzeuge und Konzepte vorgestellt, um die globalisierte Wirtschaft besser zu verstehen. Durch die Zusammenarbeit und den enthaltenen Besuch des Wirtschaftsunternehmens TRILUX werden die Seminarinhalte an einem Praxisbeispiel eines deutschen Mittelständlers verdeutlicht.

Referenten: Lukas Drölle, Till Rösnick