

Jahresprogramm



JUNGE AKADEMIE 2024/2025

Infos: oase.koenigsmuenster.de

13.9. – 15.9.2024

Ausstrahlung und Image

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. Finde deinen Stil.

Referent: Br. Benedikt Müller OSB

15.10. – 20.10.2024 (Fahrt in den Herbstferien)

Erinnere!

So steht es bei einem Aschegrab im ehemaligen Konzentrationslager Buchenwald in der Nähe von Weimar. Wir wollen uns zusammen mit dem

pädagogischen Team der Gedenkstätte mit der Zeit des Nationalsozialismus auseinandersetzen und schauen, welche Relevanz sie in unserer Zeit hat. Weitere Infos findest Du auf unserer Homepage.

Referenten: Br. Justus Niehaus OSB, Jacqueline Wolf

8.11. – 10.11.2024 & 14.03. – 16.03.2025

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.

Referent: Johannes Pernack

15.11. – 17.11.2024

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. – 24.11.2024

Zeitmanagement

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

06.12. – 08.12.2024:

Fit für die Wirtschaft

In diesem Seminar wird Dir durch verschiedenen kreativ-fachbezogene Übungen das Thema 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.

Referenten: Lukas Drölle, Till Rösnick

17.01. – 19.01.2025

Zieh deine Grenzen und überschreite sie!

Wozu bin ich fähig? Wo liegen meine Grenzen? Wo überschreite ich meine Grenzen? Menschen loten ihre Grenzen aus, manche überschreiten sie und wagen so eine Grenzüberschreitung. Denn: Wer nicht Nein sagen kann, wird krank. Wer immer allen Erwartungen nachkommen will, wird seine Grenzen bald schmerzhaft spüren.

Referent: Br. Benedikt Müller OSB

31.01. – 02.02.2025

Wissen sagt Ah! 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: Br. Benedikt Müller OSB

14.02. – 16.02.2025

Finde Deinen Fixstern – Coachingseminar nach Vera F. 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?

Referent: Br. Benedikt Müller OSB

07.03. – 09.03.2025

Reden kann doch jeder

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

28.03. – 30.03.2025:

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!

Referentin: Conni Söntgerath

04.04. – 06.04.2024

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.

Referent: Henryk Megier

23.05. – 24.05.2025 (Webseminar)

It's all about good storytelling

What is your story? Egal ob professioneller Journalismus, Insta und TikTok, YouTube und Co. Gutes Storytelling entscheidet über Reichweite, Klicks und Aufmerksamkeit. Manche Grundprinzipien für gutes Storytelling aus dem professionellen Bereich können aber auch für berufliche Situationen in heutigen Zeiten sehr hilfreich sein.

Referent: Johannes Pernack

04.07. – 05.07.2025 (Webseminar)

Konfliktmanagement!

Eine gute Arbeitsatmosphäre. Ein respektvoller Umgang untereinander. Echte Zufriedenheit! In diesem Seminar schauen wir genau darauf: Was man in schwierigen Situationen machen und wie man dann geschickt und klug kommunizieren kann.

Referentin: Conni Söntgerath

24.05.2025 (Tagesseminar)

Erste Schritte im Berufsleben und im Studium

Der erste Arbeitstag? Neu im Job? Der Einstieg in eine neue Organisation kann eine Herausforderung sein. Wie verhalte ich mich gegenüber Kollegen und Vorgesetzten? Wie finde ich mich schnell zurecht in meiner neuen Umgebung? Welche Tipps und Tricks gibt es, um meinen Arbeitsalltag zu erleichtern?

Referenten: Lukas Drölle, Till Rösnick

14.06.2025 (Tagesseminar)

Ein Koffer voller Möglichkeiten!

Die ganze Welt ist eine Bühne, aber welche Rolle spiele ich? Es lohnt sich den Koffer voller Möglichkeiten der Theaterwelten zu öffnen, denn wir nehmen in unserem Alltag zig unterschiedliche Rollen ein – finde Deine Rolle(n) heraus und definiere Dich!

Referent: Br. Benedikt Müller OSB