

Schulungskurs

Selbstverwirklichung

Ziel dieses Kurses ist es, Grundfähigkeiten für eine selbständige Lebensgestaltung auszubilden. Der Kurs richtet sich an Menschen, die

- (noch) nicht wissen, wie sie sich in ihrem Leben orientieren wollen,
- sich grundlegend neu orientieren wollen oder müssen,
- mit dem staatlichen Bildungsangebot an Schulen und Hochschulen unzufrieden sind und
- bereit sind, konsequent an der Entwicklung ihrer Fähigkeiten zu arbeiten.

Aufbau: Der Kurs umfasst vier Phasen mit jeweils unterschiedlichen Fragestellungen:

- 1) *Lebensgestaltung:* Wie sieht meine momentane Lebensgestaltung aus? Welche Struktur hat mein Leben? Wie bewerte ich meine Lebensgestaltung?
- 2) *Ideale:* Was sind meine Ideale? Welche Fähigkeiten brauche ich für die Verwirklichung meiner Ideale? Welche notwendigen Fähigkeiten fehlen mir?
- 3) *Projektvorbereitung:* Wie komme ich von allgemeinen Idealen zu konkreten Projekten? Wie wähle ich die richtigen Projekte aus? Wie plane ich meine Projekte?
- 4) *Projektdurchführung:* Wie setze ich meine Vorhaben um? Wie reflektiere ich meine Erfahrungen? Wie entwickeln sich meine Projekte und Ideale?

Ablauf: Zunächst werden grundlegende Kriterien, Voraussetzungen, Techniken und Methoden der Selbstverwirklichung vorgestellt und erörtert. Daran schließen sich konkrete Aufgabenstellungen für die Kursteilnehmer, die in der Zeit zwischen zwei Veranstaltungen durchgeführt werden sollen. Im ersten Teil der jeweiligen Folgesitzung wollen wir dann die bei der Aufgabenbearbeitung entstandenen Erfahrungen, Fragen und Probleme gemeinsam besprechen.

- **Kursumfang:** ca. 14 Sitzungen
- **Termine:** jeden 2. und 4. Dienstag im Monat von 18.30 bis 20.30 Uhr
- **Ort:** Rehhoffstraße 1-3 (in den Vereinsräumen des ROS e.V.
Nähe U-Bahn Rödingsmarkt)
- **Kursbeginn:** 10. September 2019
- **Dauer:** September bis Mitte Dezember 2019, Februar bis Mitte Mai 2020
- **Preis:** nach Absprache (Richtsatz für Geringverdienende: 10 € pro Sitzung)
- **Teilnehmerzahl:** 5 bis 15 Personen
- **Anmeldungen an:** lars-gruenewald@arcor.de
- **Kursleitung:** Lars Grünewald www.selbstorganisierte-bildung.de