



INSPIRING  
MORE SUSTAINABILITY

# ORIENTÉIERUNG A KRISENZÄITEN

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir jonke Mënsche ze hëllefen, sech unzepassen

Dëse Projet gëtt ënnerstëtzt duerch:



Deng Schoul. Däi Beruff. Deng Zukunft.



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse



Cofinancé par  
l'Union européenne

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn

# Inhaltsverzeichnis

## 1. Aleedung

- Verbindung tëschent Bildung a Krisen
- De Konzept vun der Resilienz op ee Bléck
- Resilienz an der Bildung a Berufswelt
- Upassungsfäegkeet: eng Schlësselkompetenz an enger sech wandelnder Welt

## 2. Fir wien ass dës Verëffentlechung bestëmmt?

## 3. Wéi benotzen ech dës Kit?

## 4. Aacht Praxisblieder, fir Moossnamen ze ergräifen

Blat Nr. 1: Sech kennelëieren a seng Selbstwierksamkeet entwéckelen

Blat Nr. 2: Säi Stress duerch emotional Selbstreguléierung kontrolléieren

Blat Nr. 3: Emotional Intelligenz an Empathie kultivéieren

Blat Nr. 4: Säi kritescht Denke schäerfen

Blat Nr. 5: Aus senger Feeler léieren

Blat Nr. 6: Méi oder manner komplex Problemer léisen

Blat Nr. 7: Projetsmentalitéit iwwerhuelen

Blat Nr. 8: D'Hoffnung an dat Positiivt kultivéieren,  
fir Moossnamen ze ergräifen

## 5. Rotschléi a bewäert Praktiken

- D'Virbereedung
- E Klima vu Sécherheet a Vertraue schafen
- Moderatioun an Animatioun
- Emotiounen a Widderständ begréissen

## 6. Bilanz: Resultater a Beobachtungen

## 7. Schlussfolgerung



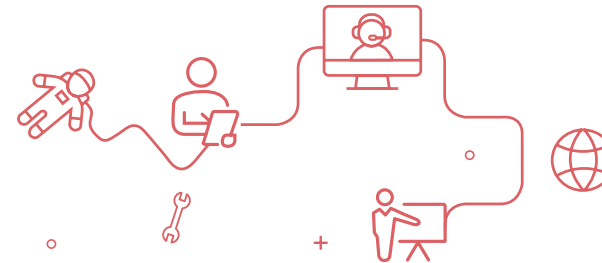
# 1. Aleedung

## Wëllkomm bei dësem Toolkit!

E soll dozou déngen, Wëssen a Beobachtungen op der Plaz austauschen, déi am Kader vum Projet „Orientéierung a Krisenzäiten“ mat verschidde Lycéesklassen zu Lëtzebuerg gemaach goufen.

Dëse Projet gëtt vum IMS Lëtzebuerg ënnerstëtzt a vun der Maison de l'orientation, dem Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse an dem Europäesche Sozialfong ënnerstëtzt.

Dëse Projet gëtt ënnerstëtzt duerch:



## ■ Verbindung tëscht Bildung a Krisen

Zanter der Gesondheetskris, déi Europa an d'Welt 2020 heemgesicht huet, hu weider Krisen eis Gesellschaft gestéiert: Klima, Soziales, Energie, Ernährung, Geopolitik, Wirtschaft asw. D'Welt steet viru groussen Erausforderungen a mir kënnen net genee viraussoen, wat muer geschitt.

Dës Krise betreffen d'Gesellschaft als Ganz; Jugendlecher an d'Kanner entkommen hinnen net. Ouni verfügbar a méi rezent Studien op lëtzebuergeschem Niveau musse mir eis den zweete Vertrauensbarometer an d'Zukunft vun de Studenten (Frankräich, 2022) ukucken. 78 % vun de Jugendlechen soen aus, datt déi openanerfolgend Krisen zanter 2020 hiert Vertrauen an d'Zukunft beanträchtegen. 66 % vun hinne schätzen, datt se en „echten Afloss“ op hir Moral an hir psychesch Situatioun hunn. Dës Ëmbréch betreffen hir sozial Bezéiungen (39 %), hir Orientéierungs- a Studiewiel (37 %) an hir Sich no Stage-/Aarbechtsplazen (34 %).

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 1. Aleedung

Fir awer déi bescht Orientéierungsentscheedungen ze treffen, ass et wichteg, dëst sozioekonomescht Ëmfeld a stänneger Beweegung ze verstoen, sech selwer gutt ze kennen a seng Méiglechkeeten entspriechend sengen Interessien a Bedierfnesser ze erfuerschen: Dat sinn d'klassem Ziler vun der schoulescher Orientéierung.

Awer do héiert et net op. D'Gesellschaft sollt jonke Mënschen d'Méiglechkeet ginn, hir kognitiv a sozioemotional Kompetenzen ze entwéckelen, fir hiert vollt Potenzial auszedrécken. Déi Jonk vun haut entwéckele sech an enger séier wandeleger Gesellschaft, an där d'digital Revolutioun, den ekologesche Wandel an déi openanerfolgend Krisen déi erfuerderlech Aarbechtsplazen a Qualifikatiounen nei definéieren.

Ugesiichts dësen Erausfuerderunge muss si sech net nëmmen un eng stänneg wandeleg Aarbechtswelt upassen, mä och eng aktiv Roll vun der Biergerschaft iwwerhuelen, fir eng méi erhuelungsfäeg a méi verantwortungsbewusst Gesellschaft opzebauen. Fir dës Ziler ze erreechen, musse sech all Akteure vu Sozial- a Bildungswiese bei der Orientéierung zesummeschléissen.

## ■ De Konzept vun der Resilienz op ee Bléck

D'Wuert *Resilienz* kënnt vum latäinesche „resilientia“, dat aus *re-salire* (wuertwiertlech „nees opstoen“) zesummegesat ass. An der Psychologie bezitt et sech op d'Fäegkeet, sech no engem Trauma oder enger schwiereger Prüfung nees opzerappelen. De Boris Cyrulnik, Neuropsychiater a Psychoanalytiker, stellt kloer, datt Resilienz d'Fäegkeet zum Erfolleg, zum Liewen an zur Entwécklung trotz de Widderegkeete bedeit. D'Resilienz ass also d'Fäegkeet, Krisen ze iwwerwannen a Problemer ze léisen, fir datt Betreffener net gebrach, mä gestärkt ginn.

D'Resilienz ass keng ugebuer Eegenschaft. Se ka während dem gesamte Liewen entwéckelt an/oder gestärkt ginn, ënner anerem duerch:

- Sozial Ënnerstëtzung (Famill, Frënn, Gemeinschaft)
- Léieren, mat Emotiounen a Stress ëmzegoen
- Unhuele vun enger positiver a flexibeler Siicht op Prüfungen
- D'Entwécklung vun enger Fäegkeet, geliefte Ereegnesser e Sënn ze ginn
- Kenntnes vu senger Stärkten, Trëmp a Fäegkeeten

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 1. Aleedung

D'Resilienz ass dohier en ëmfaassend an iwwergräifend Konzept, dat vill Beräicher beréiert. Amplaz weider op seng Definitioun anzegoen, bidde mir e puer Ressourcen, fir d'Theema méi genoe ze verdéiwen:

- An der **Psychologie** bitt d'Aarbecht vum **Boris Cyrulnik**, virun Allem *Déi elle kleng Inten an E wonnerbaart Ongléck*, en zougänglechen Usaz zur individueller Resilienz.
- An der **Soziologie** analyséieren den **Edgar Morin** an d'**Emmy Werner**, wéi sech Gesellschaften an Individuen u Krisen upassen.
- Aus **ökologescher** Siicht sinn d'Fuerschunge vum **Carl Folke** a vum **Stockholm Resilience Centre** weesentlech Referenzen.
- Am Beräich **Management an Entreprise** beschäftegt sech d'**Erica Seville** an hirem Buch *Resilient Organizations* mat Strategie fir d'Upassung u Verännerungen.

Dës Ressourcen erméiglechen eis et, déi verschidde Facette vun der Resilienz ze verdéiwen an d'Reflexioun iwwer hir konkret Uwendungen ze beräicheren.

## ■ Resilienz an der Bildung a Berufswelt

Fir nach e Schrëtt weider ze goen an d'Verbindung tëscht Resilienz, Schoul a Berufswelt ze verstoen, hieft d'Psychologieprofessesch Suniya S. Luthar ervir, datt Resilienz am Weesentleche vu Bezéiungen ofhänkt. An de meeschte Fäll si fir Jonker déi éischt Bezéiunge seng Elteren oder säin enke Familljekrees. D'Fuerschung ënnersträicht awer och d'Bedeutung vu **sougenannte kompensive Referenzpersounen**, bei deenen et sech ëm entfärent Familljememberen, **Léierkräften** a Schoulen an anere Kannerbetreiungsariichtunge kann handelen.

## ■ Upassungsfäegkeet: eng Schlüsselkompetenz fir eng wandeleg Welt

An engem **wandelegen** Ëmfeld ass et vun entscheidender Bedeutung, jonk Mënschen dorop virzebereeden, mat Onsécherheet ëmzegoen a Chancen ze ergräifen. D'Upassungsfäegkeet ass dohier eng grondleeënd Kompetenz: Si erméiglecht eis et, eis u Verännerungen unzupassen, nei Strategien ze entwéckelen an Erausforderungen an Hiewel fir Fortschrëtt ze verwandelen.

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 1. Aleedung

Am Géigesaz zur Resilienz, déi sech no engem Schock oder enger Prüfung manifestéiert, berout d'Upassungsfäegkeet op engem **proaktiven Usaz**. Et geet net nëmmen dorëm, op Verännerungen ze reagéieren, mä se **mat Flexibilitéit an Behännegkeet ze antizipéieren, ze verstoen an dorop ze reagéieren**.

D'Förderung vun der Upassungsfäegkeet vu jonke Mënsche bedeit, datt si d'Mëttel kréien, fir:

- **mat Verännerunge selbstbewosst ëmzegoen**, andeem si léieren, sech un nei Situatiounen unzepassen.
- **hir Kreativitéit an hiert kritescht Denken ze entwéckelen**, fir innovativ Léisunge fir Erausforderungen ze fannen.
- **aus hire Feeler ze léieren**, andeem si verstinn, datt Mësserfolleg Deel vum Léierprozess ass.
- **mat verschiddenen Ëmfelder ze interagéieren**, andeem si sech anere Kulturen, Denkweisen a Funktiounsweisen ëffnen.

Et ass dorop hinzewiesen, datt d'Neurowëssenschaft elo feststellt, datt **d'Entwécklung vum prefrontale Cortex** (d'Hierregioun am Frontallappen) **net virum Alter vu 25 Joer ofgeschloss ass**. En ass verantwortlech fir kognitiv Kontroll an Hemmung: En hëlleft eis, komplex Aufgaben an engem neien, onbekannten Ëmfeld ze erleedegen, déi Léieren, Konzentratioun, Reflexioun a Gediechtnes

erfuerderen. Dat gëtt am Laf vum ganze Liewen entwéckelt, awer et ass wichteg ze verstoen, wéi wichteg et ass, Behännegkeet schonn a jonke Joren duerch d'Entwécklung vu verschiddene kognitiven a sozioemotionale Kompetenzen ze fërderen.

D'Ausbildung vu jonke Mënschen an der Upassungsfäegkeet bedeit, hinnen en Instrumentarium bereetzstellen, fir sech an enger komplexer Welt selbstbewosst weiderzeentwéckelen. Méi ewéi eng einfach Reaktioun op dat Onerwaart ass et eng Zukunftskompetenz, déi et hinnen erméiglecht, Akteure vum Wandel ze sinn an an hirer perséinlecher a berufflecher Lafbunn opzebléien.

**Dësen Toolkit kann Är Geschierkëscht sinn:** Mir hunn aacht nützlich tëschemënschlech Fäegkeeten a Kompetenzen identifizéiert, déi entwéckelt gi mussen, fir méi upassungsfäeg ze sinn.

An de Praxisblieder gi se detailléiert beschriwwen: Selbstkenntnes, Selbstreguléierung, kritescht Denken, emotional Intelligenz, d'Recht op Feeler, Problemléisung, projéktbaséiert Pedagogik a Kultivéierung vun Hoffnung a vum Positiven.

Op individuellem Niveau sinn dës Kompetenze fir d'Bewältigung vu schwieregen a kritesche Situatiounen a Krisensituatiounen vu grondleeënder Bedeitung an nützlich, se sinn awer och fir all Situatiounen an der Schoul an an der Aarbechtswelt zu besonneschem Interessi.

## 2. Fir wien ass dës Verëffentlechung bestëmmt?

D'Entwécklung vun de Kompetenze vu jonke Mënschen ass vun entscheidender Bedeitung, fir hir Upassungsfäegkeet un déi wuessend Erausforderunge vun der moderner Welt ze stäerken. Dem Personal vu Schoulberodungs- an Integratiounseenheeten, den Elteren an den Entreprisë kënnt dobäi eng entscheidend Roll zou. Andeem mir zesumme jonk Mënschen dobäi ënnerstëtzen, beräichsiwwergräifend a relational Kompetenzen esouwéi Problemléisungsfäegkeeten ze erlëieren, kënne mir jonke Mënschen d'Instrumenter bereetstellen, déi si brauchen, fir sech besser un nei oder schwierig Situatiounen unzepassen.

Dës Verëffentlechung riicht sech dohier un all Organisatiounen oder Persounen, déi Jugendlecher begleeten.

### ■ Lycéeën

D'Direktore kënne d'Entwécklung vun dëse Fäegkeeten an hire Schoulprojet integréieren a Moosnamen an Aktivitéiten an dës Richtung organiséieren, d'Schoulorientéierungs- an Integratiounseenheete vun de Lycéeën kënne jonke Mënschen hëllefen, hir Stärkten a Bestriewungen ze erkennen, a Léierpersonal kann d'Entwécklung vu bestëmmte Kompetenzen an hir Coursen integréieren.

### ■ Elteren/Momperen

Eltere kënne dës Beméiungen ergänzen a verstärken, andeem si hire Kanner e sécher a virsuerglecht Ëmfeld, deeglech emotional Ënnerstëtzung, déi op d'Bedierfnesser vun all Eenzen zougeschnidden ass, a Berodung bidden.

### ■ Entreprises

Entreprisë bidde praktesch Erfarungen duerch Stagen, Schichtbetrib, Entdeckungsdeeg oder Mentoring.

Dës Zesummenaarbecht erméiglecht et jonke Mënschen, sech Vertrauen a Selbstännegkeet unzëeegnen, wat hinnen dobäi hëlleft, Hindernesser ze iwwerwannen an an engem sech stänneg verännerende beruflechen Ëmfeld erfollegräich ze sinn.

Schlussendlech dréit dësen Usaz net nëmmen zum perséinlechen Erfolleg vu jonke Mënsche bäi, mä och zur Schafung vun enger méi erhuelungsfäeger a méi upassungsfäeger Gesellschaft.

## 3. Wéi benotzen ech dësen Toolkit?

Dësen Toolkit soll **Unhaltspunkten, Reflexiounselementer an eng Auswiel vu pedagogeschen Informationsblieder an Aktivitéiten ubidden**, fir d'Theema Erhuelungsfäegkeet ze behandelen, woubäi d'Villfalt vun den Usätz an Zilgruppen ze berücksichtegen ass. Déi erléiert Kompetenzen an d'Lëscht vun den an dësem Kit virgeschloenen Aktivitéite si kengeswee vollstänneg.

Si striewen enger wuelwëlleger Konvergenz vun den Interessien un, fir déi Jugendlech besser an d'Lag ze versetzen, sech de Krisen a Schwiereregkeeten ze stellen, déi si an der Schoul, bei hirer Orientéierung oder am deegleche Liewe kéinten hunn. Dësen Usatz fërdert den Dialog an d'Zesummenaarbecht tëscht den Akteure vun der Bildungs- a Beruufsberodungswelt, fir se méi enk ze vernetzen.

Mat anere Wierder: Dëse Kit behaupt net, datt en eng „Wourecht“ iwwer Resilienz a Méiglechkeeten zu hirer Entwécklung bitt. Villméi ass et de Wonsch, e puer – onweigerlech subjektiv – Elementer vun der Reflexioun an vum Handeln iwwer bestëmmt Begrëffer a Fäegkeete bereetzustellen, déi et de jéngsten erméiglechen, sech ëm méi grouss Upassungsfäegkeeten ze beméien.

Mir lueden lech dohier an, dëst Instrument kritesch ze erfuerschen an et als Inspiratiounsquell an Är Unterrechtsstonnen, an Är Entdeckungsdeeg an der Entreprise, dem Empfang an d'Begleedung vun Neiléngen oder aner Aktivitéiten ze benotzen, fir den Austausch ze fërderen an d'perséinlech Entwécklung vun all Jugendlechen a jonken Erwuessenen, a sengem Tempo, ze fërderen.



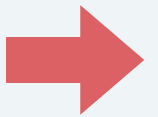
## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn

# 4. Aacht Praxisblieder, fir Moossnamen ze ergräifen



## 8 PRAXISBLIEDER, FIR MOOSSNAMEN ZE ERGRÄIFEN



8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Acht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen

### Pedagogesch Blat Nr. 1

## Sech kenneléieren a seng Selbstwierksamkeet entwéckelen



**Entwéckelt Fäegkeeten:** Selbstkenntnes, Selbstwierksamkeet, Resilienz



**Zil vum Dateblat:** Förderung vun der Entwécklung vun der Selbstkenntnes an der Selbstwierksamkeet bei Jugendlechen tëschent 11 a 16 Joer. Ob an der Klass, doheem oder an engem Aarbechtsëmfeld, d'Zil besteet doran, **autonom, selbstbewusst an effektiv** Persounen ze entwéckelen, déi an hirer jeeweileger Roll erfollegräich kënnen sinn an e positive Bäitrag zu hirem Ëmfeld kënnen leeschten.

### 1. Kuerz gesot

#### Definitiounen:

**D'Selbstkenntnes** ass dat déift Versteesdemech vun der eegener Identitéit, de perséinlechen Eegenschaften, de Reaktiounen a Bestriewungen, déi e bessert Management vu sech selwer an de Bezéiungen zu aneren erméiglechen.

**D'Selbstwierksamkeet** (oder de Sënn fir perséinlech Effektivitéit) ass e Konzept, dee vum Albert Bandura, Dokter vun der Psychologie, entwéckelt gouf a sech op de Glawe bezitt, déi eng Persoun an hir Fäegkeeten huet, bestëmmt Aufgaben ze erfëllen oder Ziler ze erreechen. Et ass d'Vertrauen an déi eege Kompetenzen, eng Situatioun ze bewältegen oder eng Erausfuerderung ze meeschteren.

#### Zesammenhäng mat der Upassungsfäegkeet:

E gutt Selbstversteesdemech hëlleft och dobäi, effektiv Strategien ze entwéckelen, fir Erausfuerderungen ze meeschteren. Esou hëlleft beispillsweis d'Selbstkenntnes, déi eege Stärken ze erkennen, déi fir d'Bewältegung vu Prüfungen mobiliséiert kënnen ginn. Oder och seng fréier Erfolleger unzekerennen, sech hinne bewusst ze sinn a seng eege Ressourcen ze notzen, déi dës Erfolleger erméiglecht hunn.

Doriwwer eraus férdert e staarkt Gefill vu perséinlecher Effektivitéit d'Stéidegkeet ugesiichts vun den Hënnernesser, férdert d'Initiativ an erhéicht d'Erfollegschancen. Eng geréng Selbstwierksamkeet kann allerdéngs dozou féieren, datt Erausfuerderungen vermidde ginn, datt ee sech liicht entmuddegt a bei Feelschlei séier opgëtt.

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Acht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen

### Pedagogesch Blat **Nr. 1**

### Sech kenneléieren a seng Selbstwierksamkeet entwéckelen

## 2. Geschier an Übungen

### An der Klass an doheem

#### A. Seng Leidenschaften/Interessen analyséieren

- An der Tabell seng Interessen zu dräi Theemen opféieren:

➔ wat ech gär maachen (Aktivitéiten),

➔ wat ech gär liewen (Erfahrungen)

➔ an d'Theemen, fir déi ech mech begeeschteren  
(Theemen, zu deenen ech gär Neies entdecken).

- Dono no den eigentleche Grënn sichen, firwat Dir  
dës Leidenschaft deelt.

*Zum Beispill: Wann ech Reese gär hunn, froen ech mech, wat mir u Reese  
gefällt. Wat sinn d'Grënn dofir? (d'Kultur, d'Entdeckung, den Austausch  
mat de Mënschen, spadséieren oder esou vill Plaze wéi méiglech besichen,  
d'Abenteuer oder eng gutt Andeelung vun der Zäit ...).*

D'eigentlech Grënn/Motivatiounen si Quell vun der Freed an Energie.  
Et ass, wann eng Persoun eppes aus der Freed eraus mécht, et ze maachen,  
onofhängeg vum Resultat. Ëmgekéiert ginn extern Grënn/Motivatiounen  
dovun aus, datt eng Persoun dës fir d'Resultat mécht (Nouten, Status,  
Belounung, Suen, Begléckwënschung duerch d'Elteren, ...). Wann d'Resultat  
positiv ass, gëtt d'Persoun motivéiert, awer wann et net zefriddestellend  
ass, füllt si sech séier entmuddegt.

#### B. Seng Qualitéite mat Hëllef vu „Virbiller“ entdecken

- Biet d'Jugendlech, eng Persoun/Figur (echt oder fiktiv)  
opzeschreiwen, déi si bewonneren.
- Frot si dono, firwat si se bewonneren. Wat sinn hirer Meenung  
no hir Qualitéiten? (3 opzielen).

Erkläert de Jugendlechen no dësen 2 Aufgaben, datt dat, wat ee bei dëser  
Persoun gesäit/bewonnert, déi Qualitéite sinn, déi ee selwer huet oder  
déi ee gär hätt.

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Acht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen

### Pedagogesch Blat **Nr. 1**

### Sech kenneléieren a seng Selbstwierksamkeet entwéckelen

#### An der Berufswelt:

#### **A. Kompetenziwuerprüfungen duerchféieren:**

Dobäi handelt et sech ëm reegelméisseg Sëtzungen, an deene Mataarbechter hir Stärken, Schwächen a Bestriewungen identifizéieren.

Dës Kompetenzbeurteilung si wichteg an weise gläichzäiteg net onbedéngt Verbindungen zu intrinsische Motivatiounen op. Beispillsweis kann eng Persoun Noverfollegungsdateien mat sech erëmdroen, wat awer net bedeit, datt si dat gär mécht. Wann also nëmme Kompetenziwuerprüfungen duerchgefëiert ginn a sech d'Missiounen eleng ëm si dréien, fille sech munch Mënsche méiglecherweis net méi vun hirer Aarbecht motivéiert.

#### **B. Ausserdeem psychometresch Tester benotzen:**

Dobäi handelt et sech ëm Geschier wéi MBTI oder DISC, mat deenen Aarbechtsstiler, Kommunikatiounsstiler, Virleiften a Quelle vun intrinsische Motivatiounen besser identifizéiert kënnen ginn.

#### **C. Progressiv an erreechbar Ziler setzen:**

Kleng Erfolger erreechen, déi Vertraue schafen.

#### **D. Bei den Erausforderunge begleeten:**

Dat ass déi noutwenneg Ënnerstëtzung (Schoulung, Mentoring), fir datt sech d'Mataarbechter an der Lag fillen, komplex Erausforderungen ze meeschteren.

#### **Zesummeffaassend**

D'Haaptzil vun der Fërderung vun der Selbstkenntnes an der Selbstwierksamkeet am Unterrecht besteet doran, de Schüler ze hëllefen, hir eege Fäegkeeten, Emotiounen a Verhalensweise besser ze verstoen, fir hiert Selbstvertrauen, hir Selbstännegkeet an hir Léiermotivatioun ze entwéckelen.

Dës Kompetenze si fir hiren akadeemeschen Erfolleg, hir perséinlech Entwécklung an hir zukünfteg berufflech Entwécklung vun entscheidender Bedeitung.

Selbstkenntnes a Selbstwierksamkeet ginn duerch Reflexiounsgeschier, praktesch Erfarungen, wuelwëllege Feedback an eng Léierkultur opgebaut.

Am Geschäftsliewe besteet d'Zil doran, e virsuerglecht Ëmfeld ze schafen, an deem sech all Mataarbechter verstanen, ënnerstëtzt an an der Lag fillt, seng berufflech Erausforderungen selbstbewosst ze meeschteren.

Awer och, fir all Mataarbechter et ze erméiglechen, sech géigesäiteg ze kennen an ze verstoen, fir sech a sengem berufflechen Ëmfeld besser ze entwéckelen.

**E firsuerglecht Ëmfeld schafen,  
an deem sech all Mataarbechter  
verstanen, ënnerstëtzt an an der Lag  
fillt, seng berufflech Erausforderungen  
selbstbewosst ze meeschteren.**

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Acht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen

### Pedagogesch Blat Nr. 2

## Säi Stress duerch emotional Selbstreguléierung kontrolléieren



**Entwéckelt Fäegkeeten:** Stressmanagement, emotional Behännegkeet, Resilienz

**Zil vum Blat:** Jugendlecher tëschent 12 an 19 Joer léieren ze verstoen, wat eng Emotioun ass, wat Stress ass a seng Ausléiser identifizéieren. Ob am Unterrecht, doheim oder am Aarbechtsëmfeld, d'iwwergräifend Zil ass et, zur Entwécklung vun emotional gesonden Individue bäizedroen, déi wëssen, wéi si hir Bedierfnesser erkennen an op Stresssituatiounen ugemoooss reagéiere kënnen.

### 1. Kuerz gesot

#### Definitiounen:

**E Bedierfnis:** ëmfaasst alles, wat fir dat kierperlecht, psychescht an emotionaalt Wuelbefannen „noutwenneg“ ze si schéngt.

**Eng Emotioun:** eng psychologesch Reaktioun, déi duerch en Ereegnes oder e Gedanken ausgeléist gëtt an eng subjektiv Erfahrung wéi Freed, Angscht oder Roserei ausdréckt.

**Stressmanagement:** eng Rëtsch vun Techniken a Strategien, fir de schiedlechen Auswierkunge vu Stress op Kierper a Geescht ze erkennen, ze verstoen an ze reduzéieren.

**Emotional Behännegkeet:** Fäegkeet, Emotiounen flexibel ze erkennen, ze akzeptéieren an ze kontrolléieren, fir sech konstruktiv u Situatiounen unzepassen.

**E (Stress-)Ausléiser:** en internen oder externe Stimulus, deem als Bedroung oder Erausfuerderung verricht gëtt an eng Stressreaktioun aktivéiert.

#### Zesammenhäng mat der Upassungsfäegkeet:

Stressmanagement an emotional Selbstreguléierung si Schlüsselkompetenzen, déi et jonke Mënschen erméiglechen, sech besser u perséinlech akadeemesch a sozial Erausfuerderungen unzepassen. Andeem si léieren, hir Emotiounen ze erkennen an domat ëmzegoen, entwéckele si eng méi grouss Resilienz, eng besser Konzentratioun a méi harmonesch Bezéiungen. Dës Fäegkeete fërderen eng flexibel Upassung u Verännerungen, eng méi duerchduecht Entscheidungsfindung, an eng proaktiv Astellung géintiwier komplexen oder onerwaarte Situatiounen.

## ➔ Orientierung a Krisenzäiten

8 grundleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Acht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen

### Pedagogesch Blat **Nr. 2**

### Säi Stress duerch emotional Selbstregulierung kontrollieren

## 2. Geschier an Übungen

### An der Klass an doheem

#### A. Geféierten Training fir bewusst Ootmung

- Sech e Moment Zäit huelen a déi (on-)angeneem Emotiounen spieren. Identifizieren, wou am Kierper e Gefill gespiert gëtt. Dëse Schrëtt ass wichteg, well mir Emotiounen dacks mentaliséieren.
- Zwerchfellootmung probéieren. Duerch Opblöse vum Bauch (wéi e grouse Ballon) ootmen an de Bauch dann ausblöse loossen, wéi wann en d'Wirbelsäul beréiere wéilt. Duerch dës Ootmung (an net duerch Opblöse vun der Long) aktivéiert sech d'Zwerchfell an domat den Anti-Stress-System.
- Zil ass et, bewusst ze ootmen, andeem tëschent all Otemzuch eng zouhuelend Paus vun 1, 2, 3, 4 a 5 Sekonnen derbäigesat gëtt, an zwar wéi follegt:
  - a. Anootmen, ausootmen, Paus vun 1 Sekonn
  - b. Anootmen, ausootmen, Paus vun 2 Sekonnen
  - c. An esou weider, bis Dir no Méiglechkeet 5 Sekonnen duerchhale kënnt an dann nees verréngere op 4, 3, 2, an dann 1 Sekonn.

Dës sougenannt Zwerchfellootmung hëlleft, Stress ze reduzéieren, andeem Déiftentspannung gefërdert gëtt. Se verbessert ausserdeem d'Sauerstoffversuergung vum Kierper an d'Ootmungskontroll.

#### B. Geféiert Visualiséierung

- Zäite virschloen, un deene sech d'Participanten positiv a berouegend Zenarie virstellen, fir den Drock ze entlaaschten.
- Fir eise Kierper zum Beispill ze entspannen, e mat Energie a Kraaft oplueden, andeem ee sech en Element oder eng Plaz an der Natur virstellt, déi eis e guut Gefill ginn (e Waasserfall, Déier, Bam asw.).

D'Visualiséierung hëlleft, d'Intensitéit vun den negativen Emotiounen ze reduzéieren an de Geescht nei ze programméieren.

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Aacht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen

### Pedagogesch Blat **Nr. 2**

### Säi Stress duerch emotional Selbstreguléierung kontrolléieren

#### An der Berufswelt:

#### **A. Aktiv Pausen oder Yoga an der Entreprise:**

Integréiert duuss physesch Aktivitéite wéi Yoga oder geféierte Deenübungen an d'Pausen. Dat léist stressbedéngt kierperlech Spannungen a férdert eng besser Energiezirkulatioun.

#### **B. Deeg oder Momenter vun digitaler Trennung:**

Ermuddegt Momenter ouni E-Mailen oder Benoriichtegungen, fir d'geeschteg Trennung ze férdere, d'kognitiv Iwwerlaaschtung ze verréngere an d'Veeenbarkeet vu Beruff a Privatliwen er erhalen.

#### **C. Dialogberäicher an Ënnerstützungsgruppen:**

Schaaft Beräicher, wou d'Mataarbechter hir Gefiller an engem firsuerglechen Ëmfeld kënnen deelen, geleet vun Animateuren oder Trainere. Dat dréit dozou bäi, d'Gefill vun der Isolatioun ze reduzéieren an emotional Erausforderungen ze relativéieren.

#### **Zesummeffaassend**

Emotionale Selbstreguléierung a Stressbewälteung si vu weesentlecher Bedeitung, fir dat Wuelbefannen ze erhalen, harmonesch Bezéiungen ze férdere an en nohaltegt Wuelbefannen a Léieren bäizebehalen, esouwuel an der Schoul ewéi och am privaten a berufleche Liewen. Duerch d'Erléieren, wéi ee seng Emotiounen versteet an domat ëmgeet, ka jidderee besser op Erausforderungen reagéieren, onnéideg Spannungen reduzéieren a kloer a resilient handeln. Dës Kompetenzen sinn net nëmmen individuell Virdeeler, mä och mächtige Hiwiele fir d'Stärkung vum Zesammenhalt a vum kollektive Erfolleg.

**Dës Kompetenzen sinn net nëmmen individuell Virdeeler, mä och mächtige Hiwiele fir d'Stärkung vum Zesammenhalt a vum kollektive Erfolleg.**

## → Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Acht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen

### Pedagogesch Blat Nr. 3

## Emotional Intelligenz an Empathie kultivéieren



**Entwéckelt Fäegkeeten:** emotional Intelligenz, Empathie



**Zil vum Blat:** Jugendlecher-tëschent 11 an 19 Joer léieren déi eege Gefiller an déi vun den aneren erkennen a verstoen, fir op ugepasst Weis ze kommunizéieren an ze handeln. Ob am Unterrecht, doheem oder am Aarbechtsëmfeld, d'iwwergräifend Zil ass et, zur Entwécklung vun de sozioemotionale Kompetenze vun de Jugendleche bäizedroen, déi wëssen, wéi si hir Emotiounen an déi vun den aneren an ënnerschiddleche Situatiounen erkennen an esou ugemoooss kënnen reagéieren.

### 1. Kuerz gesot

#### Definitiounen:

**Emotional Intelligenz:** D'Fäegkeet, déi eegen Emotiounen ze identifizéieren, ze verstoen ze kontrolléieren, während d'Emotiounen vun anere konstruktiv verricht a berücksichtegt ginn.

**Empathie:** D'Fäegkeet, sech an d'Lag vun aneren ze versetzen, fir hir Emotiounen, Bedierfnesser a Perspektiven ouni Urteilsverméigen ze verstoen.

#### Zesammenhäng mat der Upassungsfäegkeet:

D'emotional Intelligenz an d'Upassungsfäegkeet sinn enk matenee verknëppt, well se béid dorop ugewise sinn, Emotiounen ugesiichts vun Erausforderungen ze bewältegen. Eng Persoun mat entwéckelter emotionaler Intelligenz ass an der Lag, hir Emotiounen ze erkennen an ze verstoen, wouduerch si hir Reaktiounen op Stress an Ongléck besser ka kontrolléieren. Dës Fäegkeet, seng intern Zoustänn ze bewältegen, begënschtegt eng duerchduecht amplaz impulsiv Reaktioun, déi de Schlëssel fir d'Resilienz ass. Doriwwer eraus ëmfaasst emotional Intelligenz a Bezéiungsmanagement, wat d'sozial Ënnerstëtzung stäerkt, e weesentlecht Element bei der Iwwerwinnung vun Erausforderungen. Zesummen droen dës Kompetenzen dozou bäi, d'emotional Gläichgewicht ze erhalen, sech u Verännerungen unzepassen a Schwieeregkeete mat Selbstvertrauen a Geloossenheet ze iwwerwannen.



### 2. Geschier an Übungen

#### An der Klass an doheem

##### A. Bildsprooch

- D'Bildsprooch ass eng Diskussiounsmethod, déi Fotoen oder Biller als Medium benotzt, fir en Thema ze erfuerschen, an dësem Fall emotional Intelligenz. D'Biller hëllefen dobäi, Emotiounen oder abstrakt Iddien ze vermëttelen, déi schwéier ze erkläre sinn.
  - a. Billerauswiel: eng Rëtsch verschidde Fotoe virbereeden, déi Emotiounen, mënschlech Interaktiounen oder symbolesch Situatiounen (z. B. Freed, Trauregkeet, Konflikt, géigesäiteg Hëllef) duerstellen.
  - b. Auswiel vun de Participanten an deelen: D'Participanten wälen een oder méi Biller aus an erkläre, firwat a wat et ervirriift (Emotiounen, Gefiller, wéi sech d'Figuren ze fülle schéngen).
  - c. Gruppendiskussioun: Den Austausch erméiglecht eng méi déif Reflexioun iwwer Begrëffer wéi Selbstbewosstsinn, Empathie, emotionale Management an tëschemënschlech Bezéiungen.

D'Bildersprooch ass besonnesch effektiv fir komplex Theeme wéi emotional Intelligenz, well se Intuitioun, Kreativitéit an Analys ëmfaasst. D'Empathie gëtt gefërdert, wann d'Participanten entdecken, wéi anerer Situatiounen verrichten a fillen.

#### An der Berufswelt:

##### A. Aktiv Kommunikatiounsübungen:

Simulatiounen, an deenen d'Participanten aktiiv Nolauschteren üben, oppe Froe stellen an d'Wierder vun den aneren nei formuléieren.

##### B. Rollespiller:

Schafe vu Situatiounen, an deene Mataarbechter d'Siichtweise vun hire Kolleegen ënnerstëtzen, fir hir Usiichten an Emotiounen besser ze verstoen.

##### C. Feedback üben:

Austauschsätzungen organiséieren, an deene Mataarbechter konstruktive Feedback ginn a kréien, woubäi Gefiller a Léisungen am Mëttelpunkt stinn.

##### D. Gemeinsam Aktivitéiten baussent der Aarbecht:

Ekippspiller oder Erausforderungen, déi sech op Zesummenaarbecht, Kommunikatioun a Respekt vun Ënnerscheeder konzentréieren.

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Aacht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen

### Zesummefaassend

An der Schoul an an der Entreprise un der Empathie an un der emotionaler Intelligenz schaffen ass entscheidend, fir harmonesch Bezéiungen opzebauen, d'Zesummenaarbecht ze fërderen a mënschlech a berufflech Erausfuerderunge besser ze bewältegen. Duerch d'Entwécklung vun dëse Kompetenzen léieren Individuen d'Emotiounen a Bedierfnesser vun den aneren ze verstoen an ze respektéieren a gläichzäiteg hir eegen Resilienz opzebauen. D'Empathie an d'emotional Intelligenz schafen e méi firsuerglecht, méi integratiivt a méi leeschtungsfäegt Ëmfeld, an deem jiddereen erfollegräich sinn a seng Bäitrag leeschte kann.



**D'Empathie an emotional Intelligenz schafe firsuerglecht, integrativ a leeschtungsfäeg Ëmfelder, an deene jiddereen erfollegräich sinn a seng Bäitrag leeschte kann.**



## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grundleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Acht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen

### Pedagogesch Blat Nr. 4

## Säi kritischt Denke schäerfen



**Entwéckelt Fäerdegkeeten:** kritischt Denken, analytescht Denken



**Zil vum Blat:** Jugendlecher-tëschent 14 an 19 Joer léieren d'Bedeutung vun engem entwéckelte kritischen Denken an d'Analys an Iwwerprüfung vu senge Quelle verstoen. Ob an der Klass, doheem oder an engem Aarbechtsëmfeld, dat iwwergräifend Zil besteet doran ze wëssen, wéi dës Informatiounen objektiv analyséiert, hannerfrot a bewäert kënne ginn, onofhängeg vum Beräich oder Kontext.

### 1. Kuerz gesot

#### Definitiounen:

**Kritischt Denken:** Eng Haltung vum Hannerfroen, Zweiwelen an d'Prüfung vun Iddien oder Aussoen, fir Virurteeler a vireileg Urteeler ze vermeiden.

**Meenung:** Urteilsverméigen oder perséinlech Siichtweis zu engem Thema, heefeg beaflosst duerch Iwwerzeegungen, Erfarungen oder Emotiounen.

**Kognitiv Verzerrung:** Verzerrung an der Aart a Weis, wéi Informatiounen verricht, bewäert oder erënnert ginn, dacks beaflosst duerch onbewusst Iwwerzeegungen oder Emotiounen.

**Iwwerzeegung:** Eng Iwwerzeegung oder Gewëssheet, datt eng Iddi, Tatsaach oder e Grondsatz wouer ass, déi heefeg op perséinlechen Erfarungen, Wäerter oder kulturellen Aflëss berout, ouni sech noutwennegerweis op d'objektiv Beweiser ze verloossen.

#### Zesammenhäng mat der Upassungsfäegkeet:

Kritischt Denken a Resilienz sinn duerch hir Roll beim Ëmgang mat Erausforderungen an Onsécherheete verbonden. D'Entwécklung vun engem kritischem Denken erméiglecht et, Situatiounen objektiv ze analyséieren, Optiounen ze bewäerten, a fundéiert Entscheedungen ze treffen, esouguer ënner Drock. Dës Fäegkeet, Usiichten ze reflektéieren an a Fro ze stellen, hëlleft, Erausforderunge besser ze verstoen, hir Auswierkungen ze relativéieren a konstruktiv Léisungen a Betruucht ze zéien. Duerch d'Kombinatioun vun Denken an Upassungsfäegkeet baut kritischt Denke Resilienz op, andeem et Hënnernesser a Chancë fir d'Léieren a Wuesstum verwandelt.

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Acht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen

### Pedagogesch Blat **Nr. 4**

### Säi kritescht Denke schäerfen

## 2. Geschier an Übungen

### An der Klass an doheem

#### A. Dofir oder dogéint

- D'Participantë ginn an zwee Gruppen (een dofir – een dogéint) agedeelt, fir e kontroverst Thema ze diskutéieren (z. B.: „Sollte sozial Media virum 16. Liewensjoer verbuede ginn?“).

Si müssen Argumenter sichen, hir Iddien abréngen, se presentéieren a konstruktiv op Géigenargumenter reagéieren.

Esou kënnen jonk Mënschen analytesch an Argumentatiounsfäegkeeten entwéckelen a gläichzäiteg Meinungen zu aktuellen Debatten/Fakte bilden.

#### B. Analys vu Pressartikelen

- De Participanten-méi Artikelen zum nämmelechen Thema aus verschidde Quellen bereetstellen a si bieden, den Toun, déi bericht Fakten an déi erkannt Virurteeler ze vergläichen. Dëst erméiglecht et, d'Quellen an Akteuren ze iwwerpräiwen, fir d'Verzerrungen ze identifizéieren.

#### C. Entschlësslung vu Reklamm

- Reklamme kucken an iwwer hir Ziler, d'Emotiounen, déi se erviruffe wëllen, an déi zugronnleidend Botschaften diskutéieren. Dëst erméiglecht et, Iwwerzeugungsmethoden ze verstoen an ze analyséieren a Botschaften, déi vun Drëtten iwwermëttelt ginn, kritesch ze betruechten.

### An der Berufswelt:

#### A. Spill vun den eetheschen Dilemmaen:

Professionell Dilemmae presentéieren (z. B.: „Sollt een en Haaptclient géintwärt engem klengen Client bevirzuchen?“) an d'Participantë bieden, hir Positioun ze diskutéieren an ze begrënnen.

Dëst erméiglecht et, kritesch Iwwerleeungen zu Wäerter an Entscheedungen ze entwéckelen a weiderzeginn.

#### B. D'Fake-News-Spill:

Presentéiert de Participanten Artikeltitelen, Biller oder Grafiken a biet si feststellen, ob dat wouer oder falsch ass. Bespreecht dann Hiweiser, fir problematesch Informatiounen ze identifizéieren (z. B.: Quellen, inkonsistent Zuelen, manipuliert Emotiounen).

Dëst erméiglecht et, e kriteschen Informatiounssënn ze entwéckelen. Dir kënnt dat op Äre Maart/Tätigkeetsberäich/d'strategesch Thema vun Ärer Organisatioun upassen.

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grundleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Acht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen



### Zesummeffaassend

U sengem kriteschen Denken ze schaffen, an der Schoul an an der Entreprise, ass wichteg, fir sech an enger komplexer Welt ze beweegen, an där Informatiounen räichlech existéieren, besonnesch mam Opstig vu kënschtlecher Intelligenz. D'KI gëtt eis direkten Zougrëff op eng riseg Datemeng, awer et ass wichteg ze wëssen, wéi dës Informatiounen objektiv analyséiert, hannerfrot a bewäert kënne ginn.

Kritescht Denken ënnerscheet zouverlässeg Quelle vu potenzielle Virurteeler an trëfft fundéiert Entscheedungen. Dës Kompetenz stäerkt d'Selbstännegkeet, d'Innovatioun an d'Verantwortung a gëtt zu engem wichtege Virdeel an engem zouhuelend automatiséierte Geschäftsfeld. **Kritescht Denken ass e Schlëssel zur Ausbildung vu Bierger a Fachleit, déi fäeg sinn, mat Ënnerscheedungsverméigen a Wierkung ze handeln.**



**Kritescht Denken ass e Schlëssel zur Ausbildung vu Bierger a Fachleit, déi fäeg sinn, mat Ënnerscheedungsverméigen a Wierkung ze handeln.**



## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Acht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen

### Pedagogesch Blat Nr. 5

## Aus senge Feeler léieren



**Ausgeprägt Fäegkeeten:** Recht op Feeler, logescht Denken



**Zil vum Blat:** Jugendlecher tëschent 11 an 19 Joer léieren, d'Bedeutung vu Feeler am Léierprozess ze verstoen. Ob an der Klass, doheem oder an enger Aarbechtsëmgéigend, dat iwwergräifend Zil besteet doran, eng schwiereng Erfahrung an eng positiv Erfahrung ze verwandelen, déi et erméiglecht, sech weiderzeentwéckelen an eppes iwwer sech selwer ze léieren, fir deen nämmechten Feeler an Zukunft ze vermeiden.

### 1. Kuerz gesot

#### Definitiounen:

**Feeler:** Aktioun, Urteel oder Resultat, déi vun deem ofwäicht, wat richtig ass oder erwaart gëtt.

**Mësserfolleg:** Onfäegkeet, en Zil oder Resultat ze erreechen.

**Recht op Feeler:** Unerkennen, datt eng Persoun Feeler maache kann, ouni dofir verantwortlech gemaach oder bestrooft ze ginn, fir doraus ze léieren a sech ze verbesseren.

#### Zesammenhäng mat der Upassungsfäegkeet:

Jonk Mënsche kënnen léieren, Feeler a Léierméiglechkeeten ze verwandelen. Wann eng Persoun dozou ermuddegt gëtt, hir Feeler unzuerkennen, ouni Angscht virdrun ze hunn, viru Geriicht gestallt oder bestrooft ze ginn, ka si analyséieren, wat schief gelaf ass, hiren Usaz upassen a Fortschritter erzilen. Zum Beispill e Schüler, deen eng Prüfung net besteet, awer konstruktive Feedback kritt an Zäit fir d'erneit Virbereedung kritt, entwéckelt Fäegkeeten a stäerkt d'Selbstvertrauen, fir erfollegräich ze sinn. Geneesou kann e Mataarbechter, deen eng nei Iddi virschléit, och wa se feelschléit, am berufflechen Ëmfeld wäertvoll Erfarunge sammelen, andeem hie seng Strategie fir d'Zukunft upasst. Dësen Usaz férdert Resilienz, andeem e léiert, Réckschléi ze bewältegen, eng proaktiv Astellung ze wueren an Erausforderungen ze meeschten, amplaz se ze fäerten oder ze vermeiden. Duerch d'Wäertschätzung vum Recht op Feeler schafe mir en Ëmfeld, an deem Feeler zu Sprongbrieder gi fir ze wuessen, a férdere esou ënner Stäerkt an d'Fäegkeet nees opzestoen.

## → Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Aacht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen

### Pedagogesch Blat Nr. 5

### Aus senge Feeler léieren

## 2. Geschier an Übungen

### An der Klass an doheem

Op engem Blat op dës ënnerschiddlech Froen äntweren:

- D** = Wat wëll (oder wollt) ech **DOMAT** erreechen?  
Wat war mäin Zil?
- O** = Wéi eng Moosnamen hunn ech **OUNI** ze zécken ergraff, fir mäin Zil  
ze erreechen? (Wat hunn ech konkret gemaach?)
- I** = Sinn d'Resultater **IWWERZEEGEND** (fir mech, anerer)?  
Wat huet net funktionéiert? Wat kéint ech d'nächst Kéier besser maachen?
- T** = Hunn ech aner Iddien a menger **TRICKKËSCHT** (besser Méiglechkeeten),  
déi mir hëllefen, mäin Zil ze erreechen?

Den Akronym ass liicht ze mierken an d'Method erméiglecht et, e Schrëtt  
zeréckzagoen an déi eege Feeler ze analyséieren, fir dono nees besser opzestoen.

### B. Kollektiv Problemléisung

- En heefege Feeler presentéieren (wéi e Rechefeeler)  
an d'Participanten alueden zesummenzeschaffen, fir e Wee  
ze fannen, wéi dësen an Zukunft vermidde ka ginn.

Dëst erméiglecht et, verschidde Méiglechkeeten ze erfuerschen,  
fir e Feeler ze korrigéieren an zesummen un engem Theema  
ze schaffen, dat heefeg eenzel behandelt gëtt.

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Aacht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen

Pedagogesch Blat **Nr. 5**

Aus senge Feeler léieren

### An der Beruffswelt:

#### A. Inspiréierend historesch Feelschléi:

Gruppendiskussiounssätzungen organiséieren, an deene Participanten iwwer perséinlech berufflech Feelschléi erzielen an erklären, wat sie geléiert hunn a wéi si nees opgestane sinn.

#### B. „Kuerbelereipräis“

En Zeremonie organiséieren, fir déi schéinst Feeler vun de Mataarbechter ze belounen. Dëst verstärkt eng Feelerkultur, an där kee beschëllegt gëtt, awer an där mir zesumme wëssen, wéi mir doriwwer schwätzen an aus eise Feeler léieren.

### Zesummeffaassend

Mat jonke Leit um Recht op Feeler schaffen, sief et an der Schoul oder an der Beruffswelt, ass fir d’Kultivéierung vun hirer Léierfäegkeet, hiren Innovatiouns- a Leeschtungsfäegkeete vun entscheidender Bedeitung. D’Normaliséierung vun der Virstellung, datt Feeler en natierleche Schrëtt vum Fortschrëtt sinn, befreit eenzeler vun der Angscht virum Versoen a fërdert hir Kreativitéit, Initiativ a Resilienz. E firsuerglecht Ëmfeld, an deem Feeler als Léierméiglechkeete verricht ginn, verwandelt Mësserfolleg a Wuesstemshiewelen a schaaft selbstbewosst an upassungsfäeg Mënschen, déi den Erausforderunge vun enger sech wandelnder Welt kënnen begéinen. Ze léieren, Feeler ze maachen, bedeit wëssen ze léieren.

“ Ze léieren, Feeler ze maachen,  
bedeit wëssen ze léieren. ”



## ➔ Orientierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Acht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen

### Pedagogesch Blat Nr. 6

## Méi oder manner komplex Problemer léisen



**Entwéckelt Fäegkeeten:** Problemléisung, Entscheidungsfindung

**Zil vum Blat:** Jugendlecher-tëschent 11 an 19 Joer léieren ze erkennen, wat e Problem ass an d'Problemléismethoden ze verstoen. Ob an der Klass, doheem oder am Aarbechtsëmfeld, dat iwwergräifend Zil besteet doran, d'Problemléisung ze entkomplexifiéieren, andeem ee sech op dat positiivt konzentréiert, andeem ee sech enger konstruktiver Method uwennt.

### 1. Kuerz gesot

#### Definitiounen:

**Problem:** Eng Situatioun, e Réckschlag, déi d'Erreeche vun engem Zil verhënneren an eng Léisung erfuerderen.

**Problemléisung:** Den Prozess vun der Analys an der Sich no Léisungen, fir e Problem ze bewällegen.

#### Zesammenhäng mat der Upassungsfäegkeet:

Un der Léisung vu Problemer schaffen, hëlleft jonke Mënschen, sech besser un d'Schwieregkeeten an Erausforderungen unzepassen, virun deene si stinn, besonnesch duerch d'Entwécklung vu Folgendem:

**Upassungsfäegkeet:** Duerch d'Übe vu Problemléisung léiere mir, Situatiounen ze analyséieren a Léisungen ze fannen, esouguer bei Unsécherheet oder Stress. Dëst férdert eng ugepasst Reaktioun op dat Onerwaart.

**Stressmanagement:** Duerch d'Beherrsche vu Problemléisungsstrategië gëtt d'Angscht virun Hënnernesser verréngert, fir datt ee roueg bleiwen a sech op Léisunge konzentréiere kann.

**Vertraue stäerken:** All geléist Problem erhéicht d'Vertrauen a seng Fäegkeeten, wat fir no Schwierigkeeten nees opzestoen entscheidend ass.

**Eng positiv Visioun:** Den Eenzelen entwéckelt esou eng proaktiv a léisungsorientéiert Haltung, déi fir d'Iwwerwonne vu Feeler oder Krisen onerlässlech ass.

## 2. Geschier an Übungen

### An der Klass an doheem

#### A. Kreativ Erausfuerderungen: d'Marshmallow-Erausfuerderung

- E Géigestand oder recycelt Materialer spenden an d'Participantë bieden, eng Léisung ze fannen, fir eppes Neies ze schaffen.
- E méi konkreet Beispill: „Wéi baut een den héchstméigleche fräistoenden Tuerm mat engem Marshmallow, 20 Spaghettien, Pechpabeier, engem Stéck Schnouer bannent enger Frist vun 20 Minutten?“

**Variant Nr. 1:** biet d'Participanten no 10 Minutten, lech 8 Spaghettien zeréckzeginn. Beobacht, wéi si op déi nei Reegel reagéieren.

**Variante n°2:** Kënnegt no 10 Minutten un, datt sech d'Frist geännert huet an nëmmen nach 5 Minutte bis zum Enn bleiwen.

Déi zwou Variante kënnen kombinéiert ginn.

Dës Erausfuerderung erméiglecht et jonke Mënschen zesummenzeschaffen a kreativ ze sinn, fir e konkreet Problem ze léisen a Schwierigkeeten ze bewältegen, déi während dem Spill opgetruede sinn. Et ass interessant, um Enn eng Diskussioun ze organiséieren fir ze verstoen, wéi si sech selwer organiséiert hunn, wéi si mat de Schwierigkeeten ëmgaange sinn, wéi si sech gefillt hunn.

#### B. Multiple-Choice-Geschichten

Eng Geschicht virlesen oder erfannen, an där déi Jonk aus méi Optioune wéi mussen, fir e Problem an der Geschicht ze léisen.

Dës erméiglecht et, verschidde Méiglechkeeten ze erfuerschen, fir e Feeler ze korrigéieren an zesummen un engem Theema ze schaffen, dat heefeg eenzel behandelt gëtt.

### An der Berufswelt:

#### A. Rollespiller:

D'Participanten a verschidde Rolle versetzen (Chef, Mataarbechter, Client), fir e Problem ze léisen an hinnen ze hëllefen, verschiddene Perspektiven ze verstoen.

Esou kënnen verschiddene Rollen a Perspektiven identifizéiert ginn, fir Problemer spéider besser ze léisen.

#### B. Zäitbegrenzt Erausfuerderungen

Eng Erausfuerderung virschloen, déi bannent enger bestëmmter Frist geléist muss ginn, zum Beispill: „Wéi organiséieren ech eng Veranstaltung mat begrenztem Budget?“.

Dës erméiglecht et, d'Participanten erauszefuerderen, zougänglech an ënnerhalsam Erausfuerderungen ze léisen.

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Acht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen



### **Zesummeffaassend**

Mat de jonke Leit un der Problemléisung ze schaffen ass vun entscheidender Bedeitung, fir si op d'Erausforderunge vum deeglechen a berufleche Liewe virzebereeden. Dëst fërdert hiert kritescht Denken, hir Kreativitéit an hir Upassungsfäegkeet a stärkt gläichzäiteg hiert Selbstvertrauen an hir Resilienz. Andeem Dir hinnen dobäi hëlleft, d'Situatiounen ze analyséieren, Léisungen a Betruecht ze zéien a fundéiert Entscheedungen ze treffen, kréie si d'Geschier fir Hënnernesser ze iwwerwannen, effektiv zesummenzeschaffen an Erausforderungen a Léierméiglechkeeten ze verwandelen.



**Schwiereregkeeten  
a Léierméiglechkeete  
verwandelen.**



## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Acht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen

## Pedagogesch Blat Nr. 7

### Projetsmentalitéit iwwerhuelen



**Entwéckelt Fäegkeeten:** Projetsmanagement, Plangung, strateegesch Visioun



**Zil vum Blat:** Jugendlecher-tëschent 11 an 19 Joer léieren, d'Virdeeler vun der projetsbaséierter Verwaltung ze verstoen. Ob an der Klass, doheem oder an engem Aarbechtsëmfeld, dat iwwergräifend Zil besteet doran ze léieren, méi am Projetsmodus ze denken, fir seng Gedanken an Aufgabe am beschten ze strukturéieren.

### 1. Kuerz gesot

#### Definitiounen:

**Projet:** Zäitweiligen Usaz fir d'Erreeche vun engem bestëmmten Zil duerch Mobiliséierung vu bestëmmte Ressourcen a Mëttel.

**Projetsbaséiert Pedagogik:** Eng pedagogesch Method, déi d'Léierend an d'Ëmsetzung vu konkrete Projekte fir d'Entwécklung vu prakteschen an transversale Fäegkeeten-abënn.

**Projetsverwaltung:** All Prozesser, Geschier a Fäegkeeten, déi erfuerderlech sinn, fir e Projet bannent Zäit-, Budgets- a Qualitéitsbeschränkungen ze plangen, auszuféieren an ofzeschléissen.

**Feedback:** Bei der Projetsverwaltung gëtt während dem gesamte Prozess konstruktive Feedback ginn oder empfangen, sief et vun Ekippmemberen, Interessevertrieder oder Endbenotzer.

#### Zesammenhäng mat der Upassungsfäegkeet:

D'Projetsverwaltung ënnerstëtzt jonk Mënsche bei der Strukturéierung vun hiren Iddien, der Plangung vun hire Moosnamen an der besserer Bewältigung vun onerwaarten Ereegnesser. Duerch d'Schaffen u konkrete Projekte léiere si Erausforderungen unzehuelen, Feelschléi ze iwwerwannen an sech u Verännerungen unzepassen. Dës Erfarungen erméiglechen et hinnen, hiert Vertrauen, hir Selbstännegkeet an hir Fäegkeet ze stäerken, ugesiichts vu Schwieeregkeeten duerchzehalen.

Esou gëtt Projetsverwaltung zu engem praktesche Geschier, fir si op d'Navigatioun an enger komplexer an onprevisibeler Welt virzebereeden a gläichzäiteg iwwerdrobar Fäegkeete fir hir Zukunft ze entwéckelen.

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Acht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen

### 2. Geschier an Übungen

#### An der Klass an doheem

#### A. Organisatioun vun enger Familljen- oder Schoulveranstaltung

- Zum Beispill doheem: Ärem Kand/Äre Kanner d'Verantwortung fir d'Plangung vun engem Gebuertsdag oder Owesiessen (Budget, Gäscht, Aufgaben) iwwerdroen.
- An der Schoul: D'Klass mat enger Veranstaltung beoptragen, z. B. Porte ouverte, Konferenz oder Workshop zu engem beschwaten Thema.
- Féiere vun de Jugendleche bei techneschen Aspekter wéi: Zilsetzung, Opglidderung a méi Aufgaben, Plangung a Verdeelung, Verwaltung vun engem Budget, Kommunikatioun asw.

Dëst erméiglecht et, en Iwwerbléck ze hunn, Ereegnesser an Ënneraufgaben ze ënnerdeelen, un der Plangung, Kommunikatioun, Zesummenaarbecht, Zäit- a Ressourcéverwaltung ze schaffen.

#### B. Schafe vun enger Sensibiliséierungscampagne

- D'Méiglechkeet ginn, e gesellschaftlecht Thema an Ugrëff ze huelen, dat vum Jugendlechen ausgewielt gouf (Ëmweltschutz, Cybermobbing, Gesondheet) an eng Presentatioun oder eng duerchgeföhrt Aktioun ze organiséieren, fir aner Mënsche fir dëst Thema ze sensibiliséieren.
- Et ass wichteg, d'Jugendlecher erfuerderlechfalls bei der Festleeung vun engem kloren Zil, den agesate Mëttel, den Ënneraufgaben an de benotzte Kommunikatiounsmëttel ze féieren. Dëst erméiglecht et, un der Kreativitéit an un de Kommunikatiounskompetenzen ze schaffen a gläichzäiteg d'Verwaltung vun esou engem Projet ze entdecken.



Et kann interessant sinn, während dem Oflaf an um Enn vun den zwou Aktivitéiten **eng oder méi Feedbacksätzungen ze organiséieren**, fir de Prozess weider ze nären. Dëst erméiglecht et ze erkennen, wat gutt funktionéiert a wat ugepasst muss ginn, a fërdert kontinuéierlech Verbesserungen. Feedback ass wichteg, fir eng kloer Kommunikatioun oprechtzeerhalen, widderholl Feeler ze vermeiden a Beméiungen un d'Projetziler auszeriichten. Bei richteger Uwendung stäerkt et d'Zesummenaarbecht, motivéiert déi Jugendleche an erhéicht d'Erfollegschancen, andeem Strategien un tatsächlech Bedierfnesser an onvirgesinn Ëmstänn ugepasst ginn.

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Acht Praxisblieder, fir Moossnamen ze ergräifen

### An der Beruffswelt:

#### A. Plangung an Animatioun vun enger Bespriedung:

Engem Jugendlechen d'Aufgab ze iwwerdroen, eng Bespriedung fir e bestëmmt Theema virzebereeden an ze moderéieren, kann eng gutt Übung sinn, fir seng organisatoresch Fäegkeeten ze verbesseren, Synthesen ze schafen, ze léieren, ze moderéieren an ze kommunizéieren.

Jee no hire féieren Erfarungen ass et nützlich, si bei der Virbereedung vun den ze erleedegenden Aufgaben (vir drun/während/dono) ze begleeden a si d'Schrëtt entdecken a sech selbstänneg dorop virbereeden ze loossen.

#### B. Schafung vun engem Microprojet fir Zesummenaarbecht

E Microprojet fir Zesummenaarbecht kann Follgendes ëmfaassen: e Pouster fir eng Veranstaltung entwerfen, en interne Prozess verbesseren oder eng Ekipbildung organiséieren. D'Participantë kënnen esou Ablécker a Fäegkeete wéi Koordinatioun, Problemléisung a Ressourcenverwaltung gewinnen.

Dës Aart vu Klengprojeten erméiglecht et, jonk Mataarbechter méi onofhängeg ze maachen an hinne gläichzäiteg e stimuléierend Zil ze ginn.

### Zesummeffaassend

Mat jonke Mënschen an der Schoul, doheem oder an der Entreprise un der Projetsverwaltung ze schaffen, ass eng gutt Geleeënheet, fir hir Upassungsfäegkeet ze stäerken. Dës Kompetenz léiert si, Iddien a konkreet Moossnamen ëmzesetzen, effektiv ze plangen an onvirgese Fäll roueg a methodesch unzegoen. Wann een hinnen echt oder simuléiert Projeten ubitt, gi si Erausforderungen ausgesat, déi hir Fäegkeeten entwéckelen, fir Hënnernesser ze iwwerwannen, mat aneren zesummenzeschaffen a fundéiert Entscheedungen ze treffen. Ugesiichts enger sech stänneg verännerender Welt ginn dës Erfarungen hinnen d'Geschier fir sech unzepassen, no Feeler nees opzestoen an eng Zukunft opzebauen, an där si Akteure vum Wandel sinn an net Zuschauer.

**Projetsverwaltung gëtt esoumat vill méi ewéi nëmmen eng Fäegkeet: e Sprongbriet fir Vertrauen, Selbstännegkeet an Erfolleg.**

**Projetsverwaltung gëtt vill méi ewéi  
nëmmen eng Fäegkeet: e Sprongbriet fir  
Vertrauen, Selbstännegkeet an Erfolleg.**

## → Orientierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Acht Praxisblieder, fir Moosnamen ze ergräifen

### Pedagogesch Blat Nr. 8

## D'Hoffnung an dat Positiivt kultivéieren, fir Moosnamen ze ergräifen



**Entwéckelt Fäerdegkeeten:** positiv Astellung, Hoffnung kultivéieren



**Zil vum Blat:** Steigerung vum Bewosstsi vu Jugendlechen-tëschent 13 an 19 Joer fir d'Bedeutung vun Hoffnung an dem Positiven, fir déi „éischt kleng Schrëtt“ ze setzen. Sief et an der Klass, doheem oder op der Aarbechtsplaz; dat iwwergräifend Zil besteet doran, d'Wichtigkeet an d'Virdeeler ze vermëttelen, sech ze beweegen.

### 1. Kuerz gesot

#### Definitiounen:

**Hoffnung:** E Gefill vun der zouversichtlecher Erwaardung un eng besser Zukunft oder d'Méiglechkeet, Schwierigkeeten ze iwwerwannen.

**Positiv Astellung:** Eng mentale Astellung, déi sech un der Unerkennung vun de positiven Aspekter vun all Situatioun ausriicht an dobäi den Optimismus, d'Resilienz an d'Wuelbefanne fërdert.

**Éischt kleng Schrëtt:** Einfach, zougänglech an direkt Moosnamen, déi ergraff ginn, fir Verännerungen oder Fortschrëtt a Richtung vun engem méi éiergäizegen Zil anzeleeden. Dës Schrëtt droen dozou bäi, Trägheet ze iwwerwannen a Selbstvertrauen opzebauen, andeem se vun Ufank u gräifbar Resultater erzielen.

**Moosnamen ergräifen:** Verhalensweisen oder Entscheedungen ëmsetzen, fir Iddien zum Liewen ze erwächen, e Problem ze léisen oder en Zil ze erreechen.

**Hoffnung kultivéieren:** D'Vertrauen an eng besser Zukunft stäerken, andeem Moosnamen, Gedanken a Verhalensweisen ergraff ginn, déi op realistesch a motivéierend Ziler ausgeriicht sinn.

#### Zesammenhäng mat der Upassungsfäegkeet:

D'Kultivéiere vun Hoffnung an enger positiver Astellung ass e weesentlechen Hiewel. D'Hoffnung motivéiert eis, u Léisunge fir Ongléck ze gleewen, während dat Positiivt eis et erméiglecht, Chancen an Erausforderungen ze fannen. Zesumme schafe si eng Denkweis, déi dozou bäidrëit, Angscht oder Lämung ze iwwerwannen an esou d'Ergräife vu Moosnamen ze fërderen. Duerch d'Handele gewënnt een d'Gefill vun der Kontroll iwwer d'Situatioun zeréck, wat d'Fäegkeet stäerkt, nees opzestoen an trotz Hënnernesser duerchzehalen. Dës Dynamik tëschent Hoffnung, Positivem an Handeln ënnerstëtzt d'nohalteg Upassungsfäegkeet.

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Acht Praxisblieder, fir Moossnamen ze ergräifen

### 2. Geschier an Übungen

#### An der Klass an doheem

#### A. D'24-Stonnen-Erausfuerderung

- Jonk Mënsche wielen eng einfach Moossnam, déi si an engem Dag ëmsetze kënnen, fir en Zil ze erreechen (zum Beispill: engem Komerod hëllefen, 5 Säite vun engem Buch lesen).

Dëst beweist, datt all kleng Aktioun Auswierkunge kann hunn. Kleng Aktiounen stäerken d'Selbstvertrauen, d'Motivatioun an d'Ausdauer.

#### B. Schafe vun enger „Hoffnungskëscht“ oder enger „Hoffnungsmauer“

- Jonk Mënsche schreiwen hir Dreem oder Ziler op Ziedelen, déi si an eng Këscht leeën, an denken dann zesummen iwwer déi éischt kleng Schrëtt no, fir se ze erreechen.
- Jidderee schreift oder moolt seng Hoffnungen fir d'Zukunft op Post-itten an hänkt se op eng dofir virgesi Pinnwand.

Dat erméiglecht et, eng Zukunft voller Hoffnung ze verbildlechen an zum Handeln ze motivéieren. Dat férdert och eng positiv gemeinsam Visioun.

#### C. Variant: Plang vu klenger Schrëtt

- E gemeinsame Projet beschwätzen (zum Beispill an der Famill: e Raum nei ariichten, e Picknick organiséieren. An der Schoul: e Raum no engem bestëmmten Thema dekoréieren, eng Gruppenaktivitéit organiséieren) an zesummen déi éischt kleng Aufgaben definéieren fir lasszeleeën.

Dëst erméiglecht et ze léieren, zesummen ze handeln, andeem d'Bäitrag vu jidderengem bewäert ginn.



## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 4. Aacht Praxisblieder, fir Moossnamen ze ergräifen

Pedagogesch Blat **Nr. 8**

D'Hoffnung an dat Positiivt kultivéieren, fir Moossnamen ze ergräifen

### An der Beruffswelt:

#### A. D'Erausfuerderung vum deegleche Fortschrëtt:

All Participant-wielt eng ze verbessernd Fäegkeet oder Aufgab aus an definéiert eng einfach Moosnam, déi all Dag duerchzeféieren ass.

Dëst erméiglecht et, d'Gewunnecht ze verankeren, a klengen, konstante Schrëtt Fortschrëtt ze erzielen.

#### B. Workshop „vergiess Erfolleger“

Eng gemeinsam Übung duerchféieren, bei där jiddereen e klengen Erfolleg aus der Vergaangenheet deelt, déi hien oder hatt tendenziell verharmloost.

Dëst stäerkt d'Hoffnung op seng Fäegkeeten a wierdegt déi schonn erziilt Fortschrëtt.

### Zesummeffaassend

Jonke Mënsche vermëttelen, Hoffnung an dat Positiivt ze kultivéieren, bedeit net, an der Illusioun ze liewen, datt „alles gutt ass“, mä amplaz sollte si sech bewusst sinn, wat gutt leeft, an eng konstruktiv Haltung entwéckelen, déi et hinnen erméiglecht, un hir Fäegkeet ze gleewen, Hënnernesser ze iwwerwannen an eng besser Zukunft opzebauen. Dës Astellung stäerkt hiert Selbstvertrauen, hiert Wuelbefannen an hir Handlungsfäegkeet, esouguer a widderege Situatiounen.



**Sech alles bewusst maachen,  
wat gutt leeft, an eng konstruktiv  
Astellung entwéckelen, déi et hinnen  
erméiglecht, un hir Fäegkeeten  
ze gleewen.**



## 5. Rotschléi a bewäert Praktiken

E sécheren, besser gesot, berouegende, Kader ass e Raum, wou sech jidderee fräi fillt, sech emotional auszedrécken, ouni direkt oder spéider doriwwer kritiséiert ze ginn, wat ee seet a fillt.

D'Duerchféierung vu Workshoppen zum Thema Wuelbefannen erfuerdert d'Schafung vun engem séchere Raum an enger gemeinsamer a partizipativer Atmosphär, an där d'Participanten d'Theeme mat Virwëtz, Sécherheet a Begeeschterung an hirem eegenen Tempo erfuersche kënnen. Den Erwuessene muss Garant-vun dëser unzehuelender Haltung sinn.

Hei sinn e puer bewäert Praktiken, déi mir ausprobéiere konnten, fir eng Aktivitéit mat jonke Mënschen erfollegräich ze gestalten:

### ■ D'Virbereedung

- Kloer Ziler festleeën: Wat sollen d'Participanten Ärer Meenung no léieren oder erreechen?
- Äre Publikum kennen: den Alter, d'Erfahrungen an d'Bedierfnesser vun de Participantë berücksichtegen
- D'Sëtzung geméiss den Ziler an Zilgruppe strukturéieren

### ■ E Klima vu Sécherheet a Vertraue schafen

- Mat engem Äisbriecher lassleeën: Eng Aktivitéit, bei där d'Äis tëschent de Participanten an dem Thema lues a lues gebrach gëtt. Zum Beispill beim Thema zu den Emotiounen, Stress an emotionaler Intelligenz: Déi Jugendlech bidden, hiert „Wieder vum Dag“ oder hir „Gefill vum Moment“ ze deelen, fir ze verstoen, a wéi enger Stëmmung si sinn a mat wat si ukommen.
- Reegelen a Wäerter zesumme festleeën (se um Ufank vum Workshop mat de Participanten-duerchgoen) : zum Beispill Wuelwëllen, Vertraulechkeet an aktiivt Nolauschteren, fir e Raum ze schafen, an deem jidderee sech fräi fillt, sech matzedeele, ouni Angscht virum Urteilsverméigen ze hunn.

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 5. Rotschléi a bewäert Praktiken

### ■ Animatiounstippen

- D'Introspektioun ermuddegen, andeem offe Froe gestallt ginn.
- D'Formater variéieren: Kombiniert individuelle Zäiten, Diskussiounen a kleng Gruppen a Gruppenaustausch.
- Verschidde visuell Materialer benotzen, fir Konzepter ze verdäitlechen: Whiteboarden, Theemeblieder oder Presentatiounen.
- Aktiivt Nolauschteren üben (d. h., vollt Nolauschtere mat Respekt, Interessi an Afillungsverméigen, ouni dorop ze reagéieren), andeem Dir d'Bäitrag vun de jonke Mënschen nei formuléiert fir ze weisen, datt Dir hire Standpunkt verstitt.

### ■ Emotiounen a Widderstänn begréissen

- Berouegen a schützen: Fir de Fall, datt e Participant sech onwuel fillt, bitt un, a sengem eegenen Tempo deelzehuelen.
- D'Austauscher duerch gutt Wuertverdeelung kanaliséieren: Jee no Alter a Gréisst vum Grupp kann d'Verwendung vun engem Wuerterdeelungsball hëllefärch sinn.

- Emotiounen erkennen: Wa (staark) Emotiounen entstinn, begréisst se, ouni se ze erofzespillen oder ze se leechenen (och wann ee sech net ëmmer wuel fillt).
- Andeem Dir en integrativen an dynameschen Usaz wíelt, hëlleft Dir de Participanten, sech besser ze verstoen, a bitt gläichzäiteg en ënnerstëtzend Ëmfeld, an deem si Kreativitéit, hiert Léieren an hir perséinlech Entwécklung ureege kënnen.

## 6. Bilanz: Resultater a Beobachtungen

Am Kader vum Projet hu bal 200 Jugendlecher aus 7 Lycéeën zu Lëtzebuerg an 9 Workshoppen ënner der Leedung vum IMS Luxembourg esouwéi un 8 Aktiounen deelgeholl, déi d'Schüler um Enn vun de Workshoppen duerchgefëiert hunn. Dës Aktiounen hunn dorop ofgeziilt, déi an de Workshoppe behandelt Konzepter ze verdéiwen oder se engem méi breede Publikum (z. B. anere Schüler/Klassen an der Schoul) zougänglech ze maachen. An de Workshoppe goufen d'Fäegkeete behandelt, déi an den Aarbechtsblieder an deem Toolkit beschriwwen sinn. Ënner den Aktiounen, déi mat den Lycéeën duerchgefëiert goufen, kënne mir Follgendes erwähnen: D'Schafe vun engem Pouster fir Problemléisung, d'Organisatioun vu Meditatiouns- an Otemsätzunge fir d'besser Bewältegung vu Stress an d'Kontrolléiere vun Emotiounen esouwéi d'Organisatioun vun enger Informatiounssëtzung zum Recht op Feeler, déi vun de Schüler selwer ënnerstëtzt gëtt.

Um Enn vun all Workshop an all Aktioun goufen d'Schüler agelueden, e Feedback-Froebou auszefëllen. Dëse Feedback gëtt unhand vu Likert-Skalen gemooss, woubäi d'Moossgreisse vun 1 (Iwwerhaupt net averstanen) bis 5 (Voll a ganz averstanen) mat ënnerschiddlechen Aussoen reechen. Zil war et, d'Schüler um Enn vun der Sëtzung zu hirem allgemengen Wuelbefannen ze befroen, zu den Auswierkungen, déi de Workshop op hir Fäegkeet kéint hunn, zukünfteg Erausforderungen ze meeschten an domat op hir Resilienz.

D'Resultater weisen eng insgesamt positiv Bewäertung vun den Workshoppen. Am Duerchschnitt berichten d'Schüler, datt si sech nom Workshop e bësse besser fillen ewéi vum Ufank (Duerchschnittlech 2,7). Den Austausch an d'Erfahrungsberichte gi mat engem Duerchschnitt vun 2,9 als interessant ugesinn, wat eng allgemeng Aschätzung vun de Wiesselwierkungen tëscht de Participanten erëmispigelt. Schliisslech fille sech d'Schüler e bësse méi gelooss bei der Virstellung, sech enger Schwiereregkeet ze stellen (Duerchschnittlech 2,8).

## ➔ Orientéierung a Krisenzäiten

8 grondleeënd Fäegkeeten, fir besser upassungsfäeg ze sinn / 6. Bilanz: Resultater a Beobachtungen

Während de Workshoppe goufen Ofwäichunge beobacht. E puer, wéi déi vun der Problemléisung an vun der Hoffnungskultur fir ze handeln, schéngen opgrond vun de méi héijen Duerchschnittsbewäertunge besonnesch wëllkomm gewiescht ze sinn. Dës Workshoppe hu jeeeweils Resultater vun 3,1 an 3 vu 5 bei der Ausso „Ech fille mech méi gelooss beim Gedanken, an Zukunft mech enger Schwiereregkeet ze stellen“ (iwwerduerchschnëttlech héich Punktzuel).

Anerersäits ginn anerer wéi d'kritescht Denken a Selbstkenntnes als manner belaaschtend fir hir Resilienz an Upassungsfäegkeet verricht (manner ewéi den Duerchschnitt). Dës Workshoppe hu Resultater vu jeeeweils 2,6 an 2,7 vu 5 op déi nämmelecht uewe genannt Ausso kritt. Dat kéint op Ënnerscheeder vun der Empfänglechkeet vun Inhalter an Aktivitéiten hiweisen, awer och op d'Dynamik vun de Klassen hiweisen. Dat léisst ech och duerch eng als schwächst Verbindung tëscht den erléierte Fäegkeeten an d'Virstellung erklären, sech mat Schwiereregkeeten ze befaassen.

Bei all Workshop huet den IMS en Expert agelueden, deen ongeféier 20 Minutte laang ze bezeien, fir de Jugendlechen matzedeelen, wéi dat am Workshop behandelt Wësse fir seng Orientéierung nützlich war. Et ass vun entscheidender Bedeitung, datt Aussoe vun Experten aus verschiddene

Branche virleien, fir d'Villfalt vun de Karriärweeër an déi noutwenneg Upassungsfäegkeet an der Schoul an am Berufsliewen ze verdäitlechen. Dës inspiréierend Geschichten erméiglechen et jonke Mënschen, d'Erausforderungen, Chancen a Schlësselkompetenze besser ze verstoen, fir sech an engem sech stänneg verännerenden Ëmfeld unzepassen a weiderzeentwéckelen. D'Verknëppung mat der Wirtschaft ass geneesou entscheidend, well si d'Berodung, d'Entwécklung vu Kompetenzen an d'berufflech Integratioun vu jonke Mënsche fërdert. Op nationalem Niveau spillt den IMS an dësem Zesummenhang eng zentral Roll, well en den Austausch tëscht Entrepreneuren a jonken Talenter erliichtert, dir hir Beschäftegungsfäegkeet an hire gesellschaftlechen Engagement ze stäerken.

Dës Resultater stamen aus enger Pilotphas, déi iwwer Joren duerchgefëhrt gouf. Se bidden eng interessant Ausgangsanalyse, sinn awer net universell oder op all Institutiounen oder Zilgruppen extrapoléierbar. Dës experimentell Phas zillt dorop of, Usätz ze testen an Andréck ze sammelen, fir eng méi ëmfaassend Reflexioun iwwer d'Wierksamkeet a Relevanz vun de behandelten an eraarbechte Fäegkeeten ze erméiglechen.

Dës Date bidden eng wäertvoll Grondlag fir d'Unpassung vun Inhalter, d'Verfeinerung vun Ziler an d'besser Erfëllung vun de Bedierfnesser vun de Schüler am Kader vun enger méi ëmfaassender Ëmsetzung.

## 7. Schlussfolgerung

An enger Welt, déi sech stänneg weiderentwéckelt, a vun openanerfolgende Krisen an déi vu wuessenden Onsécherheete gepräägt ass, gëtt **d'Orientéierung vu jonke Mënschen zu engem wichtege Theema**. Ugesiichts vun dësen Erausforderunge geet et net méi duer, technesch Fäerdegkeeten ze erlëieren: Et ass onerlässlech, Fäerdegkeeten ze kultivéieren, déi Resilienz an Upassungsfäegkeet beweisen.

Unhand vun dëse prakteschen a pedagogeschen Blieder hu mir aacht grondleeënd Fäegkeeten ënnersicht, déi Schlëselementer fir eng besser Orientéierung vu jonke Mënsche sinn. Ob an der Wirtschaft, an der Schoul oder an der Famill, dës Instrumenter bidde konkret Unhaltspunkten, fir all jonkem Mënsch dobäi ze hëllefen, Hënnernesser ze iwwerwannen, fundéiert Entscheedungen ze treffen an eng Zukunft opzebauen, déi sengen Ziler an de Realitéite vun der Berufswelt entsprechen.

Orientéierung a Krisenzäite sollt net als oniwwerwannbar Erausforderung, mä als Chance fir Léieren an Transformatioun ugesi ginn. **An enger Welt, an där Individualismus tendenziell**

**zouhëlt, ass d'Roll vum Kollektiv méi wichteg ewéi jee**. Géigesäiteg Hëllef, Solidaritéit an Erfahrungsaustausch erméiglechen et jonke Mënschen, sech selbstbewosst ze presentéieren an op hirem Wee e Sënn ze fannen.

**Eng enk Zesummenaarbecht tëschent Schoulen an Entreprises ass fir dës Dynamik vun entscheidender Bedeitung**. Duerch d'Bëndele vun de Kräfte kënnen dës zentral Akteuren d'Orientéierung vu jonke Mënschen e méi konkret Bild vun der Aarbechtswelt vermëttelen, hinnen hëllefen, déi erwaart Fäegkeete besser ze verstoen a sech op d'Erausforderunge vu muer virzebereeden. Dës Verbindung mussen onbedéngt verstärkt ginn, fir datt d'Ënnerstëtzung vun den Orientéierungshëllefen net an eng Ënnerdeelung opgedeelt, mä duerch d'Verfall vun den Usiichten an Erfarunge beräichert gëtt.

Den Engagement vun allen – Entreprises, Schoulen, Elteren – ass vu weesentlecher Bedeitung, fir jonke Mënsche wuelwëllend an opkläreresch Ënnerstëtzung ze bidden. **Zesummen hu mir d'Muecht, hinnen dobäi ze hëllefen, mat méi grousser Resilienz, Optimismus a Geloossenheet an hir Zukunft ze blécken.**

# ORIENTÉIERUNG A KRISENZÄITEN

**8 grondleeënd Fäegkeeten, fir jonke Mënsche ze hëllefen, sech unzepassen**

Hiergestallt am Groussherzogtum Lëtzebuerg. Juni 2025 – All Rechter dem IMS Luxembourg virbehalen

Weeder den IMS Luxembourg nach aner an hirem Numm handelnd Persoune kënnen fir d'Benotze vun den an dëser Verëffentlechung enthalenen Informatiounen verantwortlech gemaach ginn.

ISBN 978-2-919825-29-5

IMS Luxembourg BP. 2085 L-1020 Lëtzebuerg - [info@imslux.lu](mailto:info@imslux.lu) - [www.imslux.lu](http://www.imslux.lu)

Dëse Projet gëtt ënnerstëtzt duerch: