

## Zielsetzung

Als universelles Präventionsprogramm orientiert sich „Gemeinsam stark werden“ am Lebenskompetenzansatz der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und leistet einen Beitrag zur Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention sowie zur Prävention psychischer Störungen. Lebenskompetenzen ermöglichen es uns, mit der Welt, unserem Leben und dessen Belastungen zurechtzukommen. Sie sind die Hilfsmittel, mit denen wir Herausforderungen meistern und den Alltag erfolgreich bewältigen können.

## Förderschwerpunkte

„Gemeinsam stark werden“ enthält 46 Lehreinheiten mit über 200 Übungen zur Förderung der folgenden personalen und sozialen Kompetenzen:

- Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- Selbstfürsorge, Entspannungs- und Genussfähigkeit
- Umgang mit Stress und herausfordernden Emotionen
- Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit
- Kreatives und kritisches Denken
- Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
- Selbstkenntnis und Selbstbehauptung
- Umgang mit Unterschiedlichkeit
- Fähigkeit zur Wertverwirklichung
- Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme

Von der Unterstützung und Förderung in diesen Bereichen profitiert nicht nur das einzelne Kind, sondern auch die Klasse als Ganzes. So trägt die Umsetzung des Programms auch zu einer Verbesserung des Klassenklimas bei.

## Fortbildung

### Inhalte

Die Fortbildung zur Umsetzung von „Gemeinsam stark werden“ beinhaltet:

- die theoretische und praktische Vertiefung in die vier zentralen Themenkreise des Programms:

**Achtsamkeit und Vertrauen:** Stärkung von Selbstwahrnehmung, Grundvertrauen und Umgang mit Stress

**(Mit)Gefühl und Verbundenheit:** Stärkung von Sozialkompetenzen, Empathie und Beziehungsfähigkeit

**Identität und Selbstwert:** Stärkung von Selbstwert, Selbstbehauptung und Umgang mit Unterschiedlichkeit

**Werte und Verantwortung:** Stärkung von Selbstwirksamkeit und Motivation

- das Kennenlernen der Unterrichtsmaterialien sowie deren Anwendung im Schulalltag
- die Didaktik von Lebenskompetenzvermittlung und komplexer Persönlichkeitsbildung
- die Auseinandersetzung mit der eigenen pädagogischen Haltung und ihrer Rückwirkung auf pädagogische Prozesse

### Unterrichtsmaterial

Nach der Fortbildung erhalten die Lehrpersonen als Gesamtpaket:

- 46 Lehreinheiten mit thematischen Schwerpunkten (gegliedert nach Themenkreisen)
- zahlreiche Kopiervorlagen zu den einzelnen Übungen und für das Ich-Buch
- ein Emotionskarten-Set
- eine theoretische Handreichung und praktische Arbeitshilfe
- eine Handpuppe (optional)

### Fortbildungsdauer

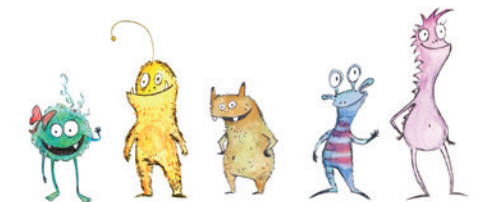
Die Fortbildung umfasst insgesamt 24 Unterrichtseinheiten und ein Reflexionstreffen. Termine nach Absprache.

### Kontaktperson

Je nach Bundesland wird die Fortbildung von der jeweiligen Suchtpräventionsstelle angeboten (siehe Kontakte) und in Kooperation mit der PH (bzw. KPH) umgesetzt. Die Schulung ist für Lehrpersonen als Fortbildung anrechenbar und kostenlos.

### Weitere Informationen

[www.gemeinsam-stark-werden.org](http://www.gemeinsam-stark-werden.org)



## Gemeinsam stark werden

ist ein Unterrichtsprogramm zur Persönlichkeitsförderung von Kindern im Volksschulalter (1.–4. Schulstufe). Das Ziel des Programms ist die Stärkung jener Lebenskompetenzen, die eine Voraussetzung für ein gesundes, selbstbestimmtes und erfülltes Leben sind.

## Umsetzung

„Gemeinsam stark werden“ bietet eine Vielzahl von erlebnisorientierten Methoden zur Persönlichkeitsförderung: Kennenlernspiele, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, Reflexionsübungen, Kreatives Gestalten, Vertrauens- und Gemeinschaftsübungen, Redekreis, Ich-Buch, Ratespiele, Entspannungsübungen, Handpuppenübungen, Bewegungsspiele, Lieder und Rhythmusübungen, Rollenspiele usw.

Um Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung nachhaltig zu stärken, setzt „Gemeinsam stark werden“ gleichzeitig auf mehreren Ebenen an:

- Unterrichtsgestaltung: Bereitstellung von Unterrichtsmaterialien
- Beziehungsgestaltung: Hinweise für eine persönlichkeitsfördernde LehrerInnen-SchülerInnen-Beziehung
- Einbindung der Eltern bzw. des sozialen Umfelds

Entwickelt von



in Kooperation mit



## Kontakte

### Wien

Mag.a Manuela Meissnitzer-Lackner  
+43 (0) 1 4000-87309  
manuela.meissnitzer-lackner@sd-wien.at



### Burgenland

DSA Verena Fischbach  
+43 (0) 5 7979 200-16  
verena.fischbach@psd-bgld.at



### Oberösterreich

Mag.a Ingrid Rabeder-Fink  
+43 (0) 732 77 89 36-12  
ingrid.rabeder@praevention.at



### Niederösterreich

Mag.a Irene Weichhart  
+43 (0) 2742 31440-17  
i.weichhart@fachstelle.at



### Steiermark

Mag. Michael Sailer  
+43 (0) 316 82 33 00-84  
michael.sailer@vivid.at



### Kärnten

Mag.a Birgit Seifert-Dragy  
+43 (0) 50 536 151-14  
birgit.seifert-dragy@ktn.gv.at



### Salzburg

Mag.a Dagmar Philipp  
+43 (0) 662 84 92 91-42  
d.philipp@akzente.net



### Tirol

Mag.a Martina Mayr  
+43 (0) 512 585730-13  
Martina.Mayr@kontaktco.at



### Vorarlberg

Heidi Achammer, BA  
+43 (0) 5523 549 41  
heidi.achammer@mariaebene.at



### Südtirol

Brigitte Regele  
+ 39 (0) 471 41 76 70  
Brigitte.Regele@provinz.bz.it



[www.gemeinsam-stark-werden.org](http://www.gemeinsam-stark-werden.org)



# Gemeinsam stark werden

Das Lebenskompetenzprogramm für die Volksschule

[www.gemeinsam-stark-werden.org](http://www.gemeinsam-stark-werden.org)