

#### Durchführung

- Gruppengrösse: max. 12 Teilnehmende
- Umfang: 6–8 Einheiten à 90 min.
- Integration in den Stundenplan (z. B. als Freifach oder Wahlpflichtfach)
- Niederschwelliger und zeitnaher Zugang

Da jede Schule unterschiedlich organisiert ist, gilt es für die Umsetzung einige Fragen zu klären. samowar begleitet euch dabei gerne und unterstützt euch in allen Schritten.

- Wer führt das Angebot durch und wie wird es finanziert?
- Wie wird es in den Stundenplan integriert?
- Wie und wann werden die Schüler:innen rekrutiert?

#### Bei Interesse meldet euch gerne:

Nina Kalman, [nkalman@samowar.ch](mailto:nkalman@samowar.ch)

# Was ist die «me & we- Werkstatt»?

**Informationen für Schulleitungen**



Die Förderung überfachlicher Kompetenzen – also personaler, sozialer und methodischer Fähigkeiten – ist ein zentraler Bestandteil des Bildungsauftrags, sowohl im täglichen Miteinander als auch im Unterricht. Genau hier setzt samowar mit diesem Angebot an.

### **Stärkung der Lebenskompetenzen**

Das Ziel der «me&we-Werkstatt» ist es, Schüler:innen darin zu stärken, ihr Leben gesund, reflektiert und verantwortungsbewusst zu gestalten. Sie entwickeln zentrale Lebenskompetenzen – wie Selbstwahrnehmung, Empathie, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit –, die nicht nur ihre persönliche Gesundheit fördern, sondern auch ihren schulischen Alltag erleichtern.

### **Stärkung der positiven Schulkultur**

Die ganze Schule profitiert dadurch: Der Umgang miteinander wird konstruktiver, das Klassenklima wertschätzender und Lernprozesse werden unterstützt. Somit handeln Schulen präventiv und entwickeln eine positive Schulkultur.

### **Zielgruppe**

Die «me&we-Werkstatt» kann sich sowohl als Förderprogramm und Unterstützungsmassnahme an spezifische Schüler:innen richten und/oder für alle motivierten Jugebten werden.

### **Feedback der Jugendlichen**

«Es hat gut in den Stundenplan gepasst, es war nicht stressig.»

«Super fand ich: Aufschreiben, wie geht es mir jetzt?»

«Wir haben uns sehr gut kennengelernt.»

«Es war cool! Die Idee war, an sich selber zu arbeiten.»

«Es war cool zu hören, welche Meinung die anderen haben und wie es für sie in dem Moment war.»

### **Feedback der Schulleitung**

Die «me & we-Werkstatt» hat für die Jugendlichen, das Lehrpersonen-Team und die ganze Schule einen deutlichen Mehrwert. Die Jugendlichen üben sich in vielen wichtigen überfachlichen Kompetenzen und tauschen sich zudem untereinander aus.

### **Gedanken der Kursleitung**

«Aus meiner Sicht ist der Mehrwert der me & we-Werkstatt, dass sich Jugendliche zu Lebensthemen und bedeutenden Lebensfragen gemeinsam in einer vertrauten Atmosphäre auseinandersetzen können.»