



self!e

**Self-Empowerment für deine
Klasse – für eine Zukunft, die
sie aktiv, empathisch und
verantwortungsvoll gestaltet.**

EIN PROGRAMM VON FUTURESKILLSLAB



Zukunftsmission Self!e

Wie bleibe ich handlungsfähig,
wenn die Welt um mich herum immer
unsicher wird?



Was brauche ich, um mit Mut und
Selbstvertrauen auf Herausforderun-
gen zu reagieren?



Und wie finde ich ein klares Bild von
mir selbst – ohne den Blick auf andere
zu verlieren?



Self!e ist ein Bildungsprogramm

für Klassen, die genau diesen Fragen Raum
geben wollen – in sechs Modulen über das
Schuljahr, mit Persönlichkeitsentwicklung,
Bewegung, Naturerleben und Coaching.

Für wen ist Self!e?

Das Programm eignet sich für:



Schulklassen

7. Klasse bis berufliche Schulen



Lehrkräfte,

die ihrer Klasse mehr Selbst-
vertrauen und Orientierung
geben möchten



Fächer

rund um Persönlichkeits-
entwicklung, soziales Lernen,
Berufsorientierung.

Gut zu wissen:

Als Lehrkraft bringst du deine Klasse mit –
den Rest übernehmen unsere pädagogischen
Begleiter:innen. Du bist dabei, gestaltest mit,
trägst aber nicht die alleinige Verantwortung
für die Durchführung.

Konzept: Inner Development Goals (IDG)

Self!e orientiert sich an den IDGs – einer internationalen Initiative, die innere Fähigkeiten wie Resilienz, Selbstreflexion und Empathie als Grundlage für persönliches Wohlbefinden und gesellschaftliche Verantwortung versteht. Die Verbindung der IDGs mit den Sustainable Development Goals (SDGs) macht deutlich: Persönliche Entwicklung und globale Verantwortung gehören zusammen.

Ein Handungskoffer für den Alltag

Im Mittelpunkt des Programms stehen **Persönlichkeitsentwicklung, Bewegung, Naturerleben und Coaching**. Die Verbindung dieser Bereiche stärkt den bewussten Umgang mit sich selbst, anderen Menschen und der Umwelt. Jugendliche entwickeln dabei einen persönlichen Handlungskoffer für den Alltag – mit Themen wie Achtsamkeit, Resilienz, Selbstwirksamkeit und Nachhaltigkeit, praxisnah und erfahrbar gemacht.

Future Skills für morgen

Was deine Klasse mitnimmt

Self!e fördert in deiner Klasse persönliche Stabilität und Teamfähigkeit über das Schuljahr hinaus:

- Selbstreflexion
- Resilienz und emotionale Stärke
- Selbstwirksamkeit
- Empathie und Beziehungsfähigkeit
- Verantwortungsbewusstsein
- Kreativität und Zukunftsorientierung
- Achtsamkeit und Gesundheitskompetenz



Programmaufbau

Self!e begleitet eine Klasse über das gesamte Schuljahr. Sechs Module geben genug Zeit, um Themen wirklich zu verarbeiten, eigene Erfahrungen zu machen und Schritt für Schritt mehr Sicherheit im Umgang mit sich selbst zu entwickeln. Die Module finden während der Schulzeit statt.

Modul 1 – Ich & meine innere Welt

3 Schulstunden | Schule

Emotionale Kompetenz und Selbstwahrnehmung

Modul 2 – Meine Grenzen & meine Stärke

3 Schulstunden | Schule

Selbstschutz, Mut und Selbstwirksamkeit

Modul 3 – Wir & Gemeinschaft

3 Zeitstunden | Innenstadt

Empathie, Beziehung und Demokratie

Modul 4 – Gesellschaft & globale Zusammenhänge

3 Zeitstunden | Jugendhaus

Orientierung in einer komplexen Welt

Modul 5 – Körper, Psyche & Alltag

5 Zeitstunden | Außerschul. Lernorte

Lebenskompetenz und Gesundheit

Modul 6 – Zukunft gestalten: mein Weg

3 Zeitstunden | Innenstadt

Sinn, Ziele und Verantwortung

Partner



Self!e findet in Kooperation mit der Stuttgarter Jugendhaus Gesellschaft (st!g) und einer IDG-Initiative statt. Gemeinsam schaffen wir Räume, in denen junge Menschen sich selbst begegnen – und dabei wachsen können.

Erstanfrage Self!e

Name der Schule / Einrichtung

Ansprechpartner:in

E-Mail-Adresse

Telefonnummer

Schulform / Einrichtungstyp

Grundschule

Werkrealschule

Realschule

Gemeinschaftsschule

Gymnasium

Berufsschule

Sonderpädagogisches Bildungs- und Beratungszentrum (SBBZ)

Jugendhilfeeinrichtung

Sonstiges:

Klassenstufe / Alter der Gruppe

Klassenbezeichnung

Gruppengröße

Bevorzugte Termine

WOCHENTAG	VORMITTAGS	NACHMITTAGS	GANZTAGS
MONTAG			
DIENSTAG			
MITTWOCH			
DONNERSTAG			
FREITAG			

Gewünschtes Zeitfenster an der Schule

- 2.–4. Schulstunde
- 3.–5. Schulstunde

Gibt es bereits geplante Projektstage oder feste Zeitfenster?

Besondere Hinweise

(z. B. Förderbedarf, körperliche Einschränkungen, Sprachbarrieren etc.)

Hinweis von uns

Jede Gruppe ist anders. Deshalb stimmen wir unsere Programme im Austausch mit Ihnen individuell auf die Bedürfnisse und Ziele der Teilnehmenden ab.

Alternativ: einscannen und an info@future-skills-labs.de mailen