

# Schullehrplan Vorlehre      Fach: Beratungs-, Unterstützungs- und Coachingangebote (Lerntechnik)

## 1. Semester

- Verbindliche Lehrmittel (Handbuch Kompetenzen oder Unterwegs zum Lernprofi)
- Die Themenabfolge im einzelnen Semester kann umgestellt werden. Am Ende des Schuljahres müssen aber alle Themen behandelt sein.
- Wichtiges Instrument beim Coaching ist das Lernjournal (= dialogisches Lernen). Lernende lernen erfolgreicher, wenn sie noch einmal ihre Überlegungen und Tätigkeiten kurz notieren (Reflexion). Das eigene Lernverhalten wird so reflektiert und dadurch bewusste Lernfortschritte erzielt, eine realistische Selbsteinschätzung wird erreicht und eigene Stärken und Schwächen werden erkannt. Motivation und Ausdauer werden entwickelt und in der Gruppe wird störungsfrei gearbeitet.

Leistungsziel (Anspruchsniveau)	Fachkompetenzen (Stoffplan) Themen, Inhalte, Produkte	Methodenkompetenzen	Sozial- und Selbstkompetenzen	Verknüpfungen, (V) Anlässe/Projekte, (P) Kompetenznachweis, (K)	Lektionen (Richtwerte)
Stellenwert von Arbeit und Ausbildung klären, die Lernenden kennen das Berufsbildungssystem und die Möglichkeiten, die es ihnen bietet.	<b>Berufswelt:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berufsanforderungen mit eigenen Fähigkeiten und Wünschen vergleichen und unter der Berücksichtigung der wirtschaftlichen Lage bestmöglich verknüpfen.</li> <li>• Sich mit Berufsbilderinnen/en, Anforderungen und Ausbildungswegen auseinandersetzen</li> <li>• Erfahrungen in der Berufswelt austauschen und erlebte Gesetzmässigkeiten festhalten</li> <li>• Fremdeinschätzungen einbeziehen</li> </ul>	Reflektieren eigener Stärken und Schwächen, Verantwortung übernehmen für realistische berufliche Ziele.	Lernende übernehmen Verantwortung für den Berufsfindungsprozess, halten Verpflichtungen ein und kennen die Regeln	BAM, anfangs September (BEA Gelände)  Berufsberatung ist für verunsicherte und orientierungslose Jugendliche eine wichtige Anlaufstelle	4-6
Lernende lenken den eigenen Lernprozess selbständig, Lernsituationen positiv gestalten, Wissen finden, verstehen, anwenden und Neues erarbeiten und effektive Arbeitsformen anwenden (Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit)	<b>Lernstrategien – Lerninteresse sichern:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen des Lernens: Was muss beim Lernen beachtet werden?</li> <li>• Auseinandersetzung mit konkreten, erreichbaren und überprüfbaren Zielen</li> <li>• Erfolgserlebnisse verschaffen</li> </ul>	Lernende erkennen, dass geplantes Vorgehen das Lernen gestaltbar macht.	Lernende stellen sich positiv auf Lernprozesse ein, setzen sich konkrete, erreichbare und überprüfbare Ziele.	Handbuch Kompetenzen, Unterwegs zum Lernprofi	4-6

Leistungsziel (Anspruchsniveau)	Fachkompetenzen (Stoffplan) Themen, Inhalte, Produkte	Methodenkompetenzen	Sozial- und Selbstkompetenzen	Verknüpfungen, (V) Anlässe/Projekte, (P) Kompetenznachweis, (K)	Lektionen (Richtwerte)
Lernende kennen verschiedene Arbeitsformen und deren Vorzüge und wägen ab, welche Arbeitsform Sinn macht, um gute Ergebnisse zu kriegen.	<b>Lernsituationen und Coaching:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernumgebung und Lernintensität optimieren</li> <li>• Lerntypentest machen</li> <li>• Individuelle Aufgaben erledigen, arbeiten mit dem Lernjournal (Lehrperson ist Coach)</li> </ul>	Lernende können ihre Lernstörungen wahrnehmen und darauf reagieren	Lernende können einen Arbeitsplatz zweckmässig einrichten. Lernende können individuelle Aufgaben lösen und wenden das Gelernte an.	Handbuch Kompetenzen, Unterwegs zum Lernprofi, Hinweis zum Portfolio (Handbuch Kompetenzen Seite 126 -129) und den Checklisten zu Mathematik, Sprache & Kommunikation im Lehrmittel „Unterwegs zum Lernprofi“, Seite 139/147	4
Lernende analysieren einen Zeitbedarf, werten Lernstrategien aus und optimieren diese.	<b>Lernstrategien - Zeitmanagement:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeit planen, Planung umsetzen</li> <li>• Informationen ordnen und in einem Ordner ablegen</li> <li>• Individuelle Aufgaben erledigen, arbeiten mit dem Lernjournal (Lehrperson ist Coach)</li> </ul>	Lernende können eine Lernarbeit geplant angehen.	Lernende können eine Agenda, Pendenzenliste führen und wissen um Tages-, Wochen- oder Quartalspläne.	Handbuch Kompetenzen, Unterwegs zum Lernprofi, eigene Agenda	4
Lernende können mit Angst und Stress umgehen.	<b>Lernstrategien – Umgang mit Stress:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stressbewältigung</li> <li>• Individuelle Aufgaben erledigen, arbeiten mit dem Lernjournal (Lehrperson ist Coach)</li> </ul>	Lernende können sich auf Situationen vorbereiten, die Angst oder Unbehagen auslösen.	Lernende können günstige Rahmenbedingungen schaffen (z.B. Ernährung, Schlaf)	Handbuch Kompetenzen, Unterwegs zum Lernprofi	4
Bewerbungsstrategien kennen lernen und richtig umsetzen. Ausgehend vom individuellen Stand des Berufswahlprozesses und der Lehrstellensuche die Kenntnisse der Berufsfindung erweitern und vertiefen. Lernende sind sich ihrer Fähigkeiten, Haltungen bewusst.	<b>Bewerbungsverfahren:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewerbungsdossier kennen</li> <li>• Bewerbungsschreiben verfassen</li> <li>• Auftreten und Verhalten am Vorstellungsgespräch</li> <li>• Mögliche Antworten und Fragen seitens des Betriebes am Vorstellungsgespräch vorbereiten</li> <li>• Quellen für Bewerbungsadressen kennen und nutzen, Kontakte zu Betrieben dokumentieren</li> <li>• Individuelle Aufgaben erledigen, arbeiten mit dem Lernjournal (Lehrperson ist Coach)</li> </ul>	Lernende zeigen Ausdauer und holen sich Informationen im Internet, beruflichen/familiären Umfeld oder auf dem BIZ	Lernende sind offen, kompromissbereit und zeigen eine kritische Selbsteinschätzung bezüglich Berufsanforderungen. Lernende erkennen, wo noch Fertigkeiten erworben werden müssen und übernehmen Verantwortung für die Lehrstellensuche.	Rollenspiele, diverse Literatur zum Thema Berufswahl, <a href="http://www.erz.be.ch">www.erz.be.ch</a> (LENA) oder <a href="http://www.lehrstellenboerse.ch">www.lehrstellenboerse.ch</a> , BIZ, Inizio (Kompetenzzentrum Arbeit)	8-10

<p>Lernende wenden die Kommunikationsregeln im Alltag an.</p>	<p><b>Kommunikation:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wahrnehmung und Kommunikation</li> <li>• Gesprächs- und Diskussionsregeln</li> <li>• Die vier Ohren nach Schultz</li> <li>• Nonverbale Kommunikation (Mimik, Gestik, Körpersprache)</li> <li>• Senden und Empfangen von Botschaften</li> <li>• Individuelle Aufgaben erledigen, arbeiten mit dem Lernjournal (Lehrperson ist Coach)</li> </ul>	<p>Lernende können sich in schwierigen Gesprächssituationen besser ausdrücken</p>	<p>Lernende erhalten eine Sicherheit in der Kommunikation</p>	<p>Rollenspiele, Fallbeispiele aus dem Arbeitalltag und persönlichen Umfeld, Diskussionssendungen, Sendungen von TV-Moderatoren, Wahrnehmungsübungen (optische Täuschungen...)</p>	<p>8-10</p>
---	--	---	---	--	-------------

## 2. Semester

- Verbindliche Lehrmittel (Handbuch Kompetenzen oder Unterwegs zum Lernprofi)
- Die Themenabfolge im einzelnen Semester kann umgestellt werden. Am Ende des Schuljahres müssen aber alle Themen behandelt sein.
- Wichtiges Instrument beim Coaching ist das Lernjournal (= dialogisches Lernen). Lernende lernen erfolgreicher, wenn sie noch einmal ihre Überlegungen und Tätigkeiten kurz notieren (Reflexion). Das eigene Lernverhalten wird reflektiert und so bewusste Lernfortschritte erzielt, eine realistische Selbsteinschätzung erreicht und eigene Stärken und Schwächen erkannt. Motivation und Ausdauer werden entwickelt und in der Gruppe wird störungsfrei gearbeitet.

Leistungsziel (Anspruchsniveau)	Fachkompetenzen (Stoffplan) Themen, Inhalte, Produkte	Methodenkompetenzen	Sozial- und Selbstkompetenzen	Verknüpfungen, (V) Anlässe/Projekte, (P) Kompetenznachweis, (K)	Lektionen (Richtwerte)
Lernende kontrollieren ihr Verhalten in Konfliktsituationen besser und lenken durch das Anwenden des Kommunikationsmodells den Gesprächsverlauf.	<b>Konfliktbearbeitung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modell der "Gewaltfreien Kommunikation"</li> <li>• Individuelle Aufgaben erledigen, arbeiten mit dem Lernjournal (Lehrperson ist Coach)</li> </ul>	Lernende analysieren eine schwierige Gesprächssituation	Lernende erhalten mit dem Instrument der "Gewaltfreien Kommunikation" in schwierigen Gesprächssituationen mehr Halt und lassen sich weniger verunsichern.	Rollenspiele, Fallbeispiele aus dem Arbeitsalltag und dem persönlichen Umfeld, Modell der "Gewaltfreien Kommunikation"	6-8
Lernende analysieren und beurteilen Probleme und wenden richtige Lösungsstrategien an.	<b>Lernstrategien – Prüfungen bewältigen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernkontrollen und Prüfungen zweckmässig vorbereiten</li> <li>• Sich wirksame Vorgehens Techniken aneignen</li> <li>• Prüfungen nachbearbeiten</li> <li>• Abschlussprüfungen vorbereiten</li> <li>• Wie gehe ich um mit Prüfungsangst?</li> <li>• Individuelle Aufgaben erledigen, arbeiten mit dem Lernjournal (Lehrperson ist Coach)</li> </ul>	Lernstrategien zu Prüfungsstress erwerben	Lernende sind in Prüfungssituationen weniger nervös und belastbarer.	Handbuch Kompetenzen	2
Lernende bündeln ihre Energie besser und haben Kenntnisse über die Möglichkeit einer besseren Konzentrationsfähigkeit.	<b>Lernstrategien – Konzentration</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was bedeutet Aufmerksamkeit?</li> <li>• Wie kann Aufmerksamkeit gesteigert werden?</li> <li>• Wie kann man sich vor Reizen schützen?</li> </ul>	Lernstrategien zu Aufmerksamkeitssteuerung erwerben.	Lernende kennen Hilfestellungen für einen besseren Umgang mit Aufmerksamkeitsstörungen.	Handbuch Kompetenzen, Seite 105 und Lehrerband Handbuch Kompetenzen (diverse Kopiervorlagen)	6

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autogenes Training</li> <li>• Hirnhälften und Lernen</li> <li>• Individuelle Aufgaben erledigen, arbeiten mit dem Lernjournal (Lehrperson ist Coach)</li> </ul>				
Lernende kennen Hilfestellungen im Bereich Lernen für die Stützfunktion „Motivation“.	<b>Lernstrategien – Motivation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivationsstrategien</li> <li>• Unterschied zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation</li> <li>• Positives Denken</li> <li>• Individuelle Aufgaben erledigen, arbeiten mit dem Lernjournal (Lehrperson ist Coach)</li> </ul>	Lernstrategien zur Motivationsunterstützung erwerben.	Lernende wissen um ihren inneren Antriebsmotor.	Handbuch Kompetenzen, Seite 100 und Lehrerband Handbuch Kompetenzen	4
Geplantes Vorgehen beim Lernen und das Einsetzen unterschiedlicher Methoden kennen und sich mit eigenen Lernerfahrungen auseinandersetzen. Die Lernenden kennen die Vorzüge verschiedener Methoden und wissen um ihre beste Arbeitsform.	<b>Aufzeigen von verschiedenen Lernstilen und -methoden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wirksame Vokabulartechnik anwenden</li> <li>• Mindmap, Clustermethode, Brainstorming anwenden</li> <li>• Recherchen (Internet, Literatur, Befragungen), Feldarbeit durchführen</li> <li>• Wirksame Lesemethoden anwenden</li> <li>• Verbesserungstechnik/ Fehleranalyse anwenden</li> <li>• Visualisierungstechniken</li> <li>• Prioritäten setzen</li> <li>• Notizen machen, Texte bearbeiten</li> <li>• Inhalte übersichtlich darstellen</li> <li>• Individuelle Aufgaben erledigen, arbeiten mit dem Lernjournal (Lehrperson ist Coach)</li> </ul>	Unterschiedliche Lernstile kennen und anwenden.	Lernende erhalten Sicherheit im Anwenden eigener Arbeitsformen.	Hinweis auf Portfolio, Sprache & Kommunikation, Gesellschaft, diverse Kopien aus dem Lehrerband“ Handbuch Kompetenzen“	4-6
Lernende können in einer Gruppe wirksam zusammenarbeiten, Teamressourcen kennen und aktivieren. Sich auf ein gemeinsames Wahlthema	<b>In Lernpartnerschaften und Gruppen arbeiten:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwägen, ob eine Partner- oder Gruppenarbeit wirksamer zum Ziel führt</li> <li>• Arbeit zu einem aktuellen</li> </ul>	Organisations- und Führungstechnik, Projektmanagement (Arbeitsplanung, Konfliktlösungen, Konzept erarbeiten)	Lernende arbeiten kooperativ und knüpfen Beziehungsnetze.	Zeitungen, Zeitschriften, TV Beiträge zu einem aktuellen Thema, das die Jugendlichen interessiert	4-6

<p>einigen und ein gemeinsames Projekt planen und entwickeln. Anwenden von Arbeitsformen und unterschiedlichen Methoden.</p>	<p>Thema organisieren, verteilen, zusammenfassen, Ergebnis beurteilen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Aufgaben erledigen, arbeiten mit dem Lernjournal (Lehrperson ist Coach)</li> </ul>				
<p>Unterschiedlich geprägte Lernwege führen zu wirksamem Lernen – die Lernenden können vor der Gruppe eine Arbeit präsentieren. Lernende können ein Wahlthema präsentieren, darstellen, visualisieren und vortragen</p>	<p><b>Präsentieren der Gruppenarbeiten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuelle Themen</li> </ul>	<p>Kommunikations- und Verhandlungstechnik: argumentieren, überzeugen, Kompromisse aushandeln, referieren.</p>	<p>Lernende wissen, wie fehlendes Wissen gefunden und verarbeitet werden kann. Sie kennen Strategien im Umgang mit Lampenfieber.</p>	<p>Einsatz von unterschiedlichen Methoden, Medien</p>	<p>8-10</p>