



Projekt:

Future Skills Lab

Workshopformat zur Stärkung zukunftsrelevanter Kompetenzen bei Jugendlichen

Zukunft entsteht dort, wo junge Menschen innere Stabilität entwickeln.



Empathiefähigkeit
Ambiguitätstoleranz
Lösungsorientiertes Denken
Zusammenarbeit
Perspektiven-Wechsel
Emotionale Intelligenz
Selbstwirksamkeit

Idee & Hintergrund

„Future Skills Lab“ ist ein praxisnahes Workshopformat für Jugendliche und junge Erwachsene. Die Teilnehmenden erleben in einem strukturierten, interaktiven Setting, wie emotionale Kompetenz, Perspektivfähigkeit, Entscheidungsstärke und kreatives Problemlösen im Alltag wirksam werden.

Jugendliche stehen heute unter wachsendem Druck: Leistungsanforderungen, soziale Dynamiken, Unsicherheit über berufliche Perspektiven und schnelle Meinungsbildung prägen ihren Alltag. Gleichzeitig fehlen häufig bewusst gestaltete Lernräume, in denen innere Kompetenzen wie Selbstregulation, Empathie oder Ambiguitätstoleranz systematisch gestärkt werden.

Das Future Skills Lab macht diese Kompetenzen erfahrbar: handlungsorientiert, klar strukturiert und praxisnah.

Wirkung des Projekts durch:

- ✓ erfahrungsorientierte Übungen – kein Frontalunterricht, sondern aktives Erleben
- ✓ emotionale Selbstreflexion – Gefühle erkennen, benennen und regulieren
- ✓ Perspektivwechsel – unterschiedliche Sichtweisen verstehen & akzeptieren können
- ✓ konstruktiver Umgang mit Unsicherheit – Mehrdeutigkeit aushalten
- ✓ kreative Problemlösung
- ✓ Transfer in Alltag, Schule und Ausbildung

Aufbau von Kompetenzen:

Emotionale Kompetenz

Gefühlswahrnehmung, Selbstregulation, Umgang mit Impulsen

Sozialkompetenzen

Empathie, Perspektivübernahme, Kommunikation, Konfliktfähigkeit

Selbstkompetenzen

Eigenständige Meinungsbildung, Verantwortungsübernahme, Resilienz

Zukunftskompetenzen

Ambiguitätstoleranz, Entscheidungsfähigkeit, kreatives Denken

Projekt:

Future Skills Lab



Zu erwartende Effekte:

- Stärkung der emotionalen Selbststeuerung
- Verbesserung des Gruppenklimas
- Reduktion impulsiver Konflikt dynamiken
- Erhöhung der Selbstwirksamkeit
- Förderung eigenständiger Entscheidungsfähigkeit
- Ergänzendes Bausteinangebot im Bildungsportfolio

Unser Ziel (realistisch und ambitioniert):

- **70 %** gesteigerte Selbstreflexionsfähigkeit (Selbsteinschätzung)
- **60 %** verbesserte Konfliktlösungsstrategien
- **30–40 %** nachhaltige Transferimpulse im schulischen Alltag

Zielgruppe

Für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von ca. 14–21 Jahren, die:

- sich in schulischer oder beruflicher Orientierung befinden
- Unterstützung im Umgang mit Emotionen und Konflikten benötigen
- ihre Entscheidungsfähigkeit stärken möchten
- in Gruppen- oder Klassenkonstellationen arbeiten
- von einem praxisnahen Kompetenzimpuls profitieren sollen

Vorerfahrungen oder besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Projektträger

Nordstern Bildungs-GmbH

Geschäftsführung und sozialpädagogische Leitung: *Sandra Retzer*

Hilling 8 · 84568 Pleiskirchen-Wald

☎ 08728 / 911 82 11

✉ info@nordstern-bildung.de



Kooperationsanfrage

Wir freuen uns, gemeinsam mit **Schulen, Bildungsträgern** und **Einrichtungen** der Jugendbildung dieses wirksame und praxisnahe Workshopformat umzusetzen.

Gerne stellen wir Ihnen das Konzept persönlich vor und entwickeln gemeinsam eine **passgenaue Umsetzung für Ihre Einrichtung**.

Modulübersicht

Modul 1	Modul 2	Modul 3	Modul 4	Modul 5
				
Emotionskompetenz & Selbstregulation	Perspektivwechsel & Empathie	Umgang mit Unsicherheit & Mehrdeutigkeit	Kreatives Denken & Verantwortung	Reflexion
Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Gefühlsarbeit, Impulssteuerung, innere Stabilität	Szenarioarbeit, Wahrnehmung, Umgang mit Konflikten	Offene Fragestellungen, Ambiguität, Entscheidungsprozesse	Gruppenaufgaben, Problemlösestrategien, Transfer in Alltag und Ausbildung	Reflexions-Tag & Aufnahme von Entwicklungsimpulsen der Jugendlichen
Ergebnis: Jede:r Teilnehmende kennt mindestens zwei persönliche Emotionsmuster und verfügt über konkrete Strategien zur Impulssteuerung.	Ergebnis: Die Gruppe zeigt verbesserte Perspektivfähigkeit und kann Konflikte strukturiert aus mindestens zwei Sichtweisen reflektieren.	Ergebnis: Die Teilnehmenden können offene Situationen besser aushalten, Entscheidungsoptionen abwägen und Unsicherheit konstruktiv benennen.	Ergebnis: Die Jugendlichen entwickeln eigenständige Lösungsansätze und übernehmen sichtbar Verantwortung für Gruppenprozesse.	Ergebnis: Jede:r Teilnehmende formuliert individuelle Entwicklungsimpulse und konkrete Transferziele für Schule, Ausbildung oder Alltag.