



MENTALE ORIENTIERUNG

Für Jugendliche und junge Erwachsene

Workshop-Formate für Schulen, Einrichtungen & Projekte
Eine sinnvolle Ergänzung zur klassischen Berufsorientierung.

Worum geht es?

Jugendliche wachsen heute in einer Welt auf, in der viele Wege offenstehen — oder zumindest der Eindruck vermittelt wird. Gleichzeitig wirken viele Einflüsse auf sie ein: Schule, Ausbildung, Bezugspersonen, Vergleiche mit anderen, der nächste TikTok-Post und vieles mehr.

Irgendwo dazwischen taucht dann noch die Frage auf:
Wer bin ich eigentlich — und was passt zu mir?

Gerade im Übergang von Schule zu Ausbildung oder Beruf stehen viele Jugendliche vor wichtigen Entscheidungen. Klassische Berufsorientierung vermittelt Informationen über Wege und Möglichkeiten.

Doch Orientierung entsteht nicht nur durch Informationen.

Der Kopf kann nämlich schnell laut werden. Gedanken drehen sich im Kreis, Entscheidungen wirken plötzlich schwerer als sie sein müssten, und manchmal gibt es mehr Selbstzweifel als Insta-Likes.

LUMENTA setzt genau dort an

Jugendliche beschäftigen sich im Workshop damit, wie ihr Denken funktioniert und wie Gedanken ihr Verhalten, ihre Wahrnehmung und ihren Umgang mit Herausforderungen beeinflussen. Mentale Orientierung bedeutet dabei, sich bewusst zu werden, wie wir denken, wahrnehmen und entscheiden.



Mathissa Lugger

*„In meiner Arbeit habe ich immer wieder gemerkt, dass Berufsorientierung alleine nicht reicht, damit Jugendliche ihre berufliche Zukunft nachhaltig gestalten können. Es braucht auch innere Orientierung und mentale Skills. **Das ist der Gedanke hinter LUMENTA.**“*

Dipl. Mentaltrainerin | ISO zertifizierte Fachtrainerin
Lehrlingsausbilderin | DaF/DaZ | Berufsorientierung & Arbeitsmarktintegration



Workshop-Formate



Training auf Augenhöhe statt Frontalunterricht.

Wissen rund um Gedanken, Selbstwahrnehmung, mentale Stärke und Entscheidungsprozesse wird so vermittelt und aufbereitet, dass es mit praktischen Tools im Alltag von Jugendlichen anwendbar und erlebbar wird.

1) Mentale Orientierung in Übergangsphasen

ca. 4 Unterrichtseinheiten | halbtags | 430 €

Jugendliche lernen, wie ihr Denken funktioniert, welche Muster Stress und Selbstzweifel befeuern und was das mit Entscheidungen zu tun hat. Kurze Inputs, interaktive Übungen, Reflexion und Austausch. Verständlich aufbereitet, nah an der Lebenswelt der Gruppe und mit Humor.

Interaktiver Workshop



5 - 20 Personen
ab 12 Jahre

2) Mentale Orientierung — vertiefend und erlebbar

ca. 8 Unterrichtseinheiten | halbtags an 2 Tagen | 750 €

Mehr Zeit, mehr Tiefe, mehr persönliche Auseinandersetzung. Jugendliche reflektieren eigene Gedanken und innere Bewertungen und lernen mentale Werkzeuge kennen, die im Alltag tatsächlich verwendbar sind. Aufbauend auf dem ersten Workshop oder eigenständig buchbar.

Vertiefender Workshop

5 - 20 Personen
ab 12 Jahre



Präventives Mentaltraining | Wissensvermittlung | alltagstaugliche Übungen



ZUSATZANGEBOT

Bedarfsorientierte Workshops - flexibel & abgestimmt

Workshop-Thema nach Absprache | Honorar auf Anfrage

Einen passenden externen Workshop zu finden ist nicht immer leicht. Oft passt das Thema zwar grundsätzlich, aber der Workshop selbst passt nicht zur Gruppe, zum Sprachniveau oder zu den Rahmenbedingungen. Genau dafür gibt es dieses Format: Inhalt, Schwerpunkt und Aufbau werden gemeinsam abgestimmt — individuell, sprachsensibel, inklusiv gedacht und mit Methoden, die zur Gruppe passen.

Mögliche Themen sind z.B.

Alltag: Umgang mit Geld | Endlich ausziehen — und jetzt?

Social Media & Selbstbild: Wer bin ich wenn ich scrolle?

Bewusstsein: Meinungen vs. Vorurteile | Awareness für mich & dich

Arbeitswelt: Lehrausbildung — allgemeiner Überblick | Bewerbungstraining

Anfragen zu weiteren Themen sind willkommen. Ich prüfe gerne ob das Thema in meinen fachlichen Bereich passt oder ob andere Anbieter*innen besser geeignet sind.

ab 75 €
pro Unterrichtseinheit

Buchung & Ablauf

1. Anfrage

Per Mail oder Telefon mit gewünschtem Format, Gruppengröße und Terminwunsch.

2. Vorgespräch

Wir klären gemeinsam Ziel, Schwerpunkt und was die Gruppe braucht.

3. Abstimmung & Vorbereitung

Termin, Ablauf und Rahmenbedingungen werden festgelegt. Benötigte Materialien werden mitgebracht — vorab klären wir was vor Ort vorhanden ist.

4. Durchführung

Der Workshop findet in der Regel direkt in der Einrichtung statt. Eine externe Location ist nach Absprache möglich, anfallende Raumkosten werden gesondert verrechnet.

lumenta
www.lumenta-mental.at

Mathissa Lugger

Dipl.Mentaltrainerin | ISO zertifizierte Fachtrainerin
office@lumenta-mental.at | +43 670 1987333

EINZELSETTING: Ich biete Mentaltraining auch im Einzeltraining für Jugendliche und junge Erwachsene an.
** Die Angebote sind kein Ersatz für Psychotherapie oder klinisch-psychologische Behandlung.