



Bild: SOBY/Pilz

Bildungsprogramm für Einrichtungen 2025

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration

Unterstützt durch:



Lions Club Distrikt 111
– Bayern-Süd

Vorwort

Alle Menschen sollen etwas Neues lernen können.

Bildung heißt: etwas Neues lernen.

Bildung heißt auch: Teil von der Gesellschaft sein.

Jeder Mensch hat das Recht auf Bildung.

Special Olympics Bayern bietet einige Seminare an.

Viele der Seminare haben mit Sport zu tun.

Aber auch andere Themen sind wichtig.

Wir wollen auch über diese Themen sprechen.



Foto: Soby

Konzept für Einrichtungen:

Um allen Athlet*innen eine möglichst unkomplizierte Teilnahme an unseren Bildungsangeboten zu ermöglichen, bieten wir einige unserer Seminare auch bei Ihnen in der Einrichtung an.

Um die Seminarinhalte an Ihre Bedürfnisse anpassen zu können, sind alle Seminare modular aufgebaut.

So kann im Vorfeld genau abgesprochen werden, welche konkreten Inhalte Sie in Ihrem Seminar behandelt haben möchten.

Auf diese Weise kann auch der zeitliche Umfang variabel angepasst werden. Ob gekürzt oder auf mehrere Tage verteilt – alles ist möglich.

Um auch unseren Referent*innen entsprechende Planungssicherheit zu geben, bitten wir um möglichst frühzeitige Ansprache bei einem Seminarwunsch.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei:

Franziska Wenk

E-Mail: Wenk@specialolympics-bayern.de

Telefon: 089-15702-436

Wir freuen uns auf erfolgreiche Seminare mit Ihnen!

Medien-Kompetenz

(Schwerpunkt: Grund-Kenntnisse
Anwendungs-Programme)

Umfang:

8 LEs á 45 min



Beschreibung:

Computer, Laptop, Tablet, Handy:
es gibt viele verschiedene Geräte.

Und es gibt viele verschiedene Programme.

Mit denen kann man zum Beispiel eine E-Mail schreiben.

Oder einen Text schreiben.

Das funktioniert an jedem Gerät anders.

Deswegen lernen und üben wir in dem Seminar:

- Was es für Geräte gibt.
- Was die Geräte unterscheidet.
- Welche Programme es gibt.
- Wie man die Programme benutzt.

Voraussetzungen:

- Jeder bringt das eigene Handy/eigenen Laptop/eigene Tablet mit.

Konzept:

Emails lesen und beantworten, ein Dokument wie einen Brief maschinell erstellen oder an einem Online-Meeting teilnehmen – all das ist mittlerweile unumgänglich für eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Und jedes Programm funktioniert auf eine andere Art und Weise und dann auch noch unterschiedlich je nach Anwendungsgerät (Handy, Laptop, Tablet...).

Daher schulen wir in dem Seminar Medienkompetenz je nach Bedarf die verschiedenen Anwendungsprogramme an den entsprechenden Geräten.

Neben der Vermittlung von theoretischem Hintergrundwissen finden auch viele Praxisübungen statt, in denen die Teilnehmer*innen in konkreten Situationen das Gelernte anwenden können.

Ihnen ist wichtig, dass die Teilnehmer*innen an einem Zoom-Meeting professionell teilnehmen können?

Wir zeigen alle Schritte von der Erstellung eines Accounts über die verschiedenen Teilnahmemöglichkeiten bis hin zu Kommunikationstools während des Meetings.

All das wird anschließend in einem gemeinsamen Zoom-Meeting geübt, sodass sich die Teilnehmer*innen direkt in einem sicheren Umfeld ausprobieren können.

Module:

Einführung Computer & Internet	<ul style="list-style-type: none">• Was sind Programme?• Grundlegende Bedienung des Computers• Einstellungen des Computers anpassen• Wie funktioniert das Internet?• Im Internet surfen und Informationen finden (Suchmaschinen)
Emails & Formulare	<ul style="list-style-type: none">• E-Mails schreiben, empfangen und versenden (inkl. Anhänge und Online-Formulare ausfüllen)
Videotelefonie	<ul style="list-style-type: none">• Vorstellung der bekanntesten Anwendungen (Zoom, Teams, WhatsApp, evtl. SMS)• Praktische Übungen der gewählten Anwendung
Dokumente erstellen	<ul style="list-style-type: none">• Wie erstelle ich ein Dokument in Microsoft Word?• Wie kann ich meinen Text schön gestalten?• Wie füge ich Bilder ein?• Alternative Programme zur Dokumenterstellung

Öffentlichkeits-Arbeit

Umfang:

8 LEs á 45min



Bild: SOBY

Beschreibung:

Manchmal treten wir in der Öffentlichkeit auf.

Wir werden dann von anderen Leuten gesehen.

Oft sind wir für eine Einrichtung oder einen Verein unterwegs.

Wir sind dann Vertreter*innen oder Botschafter*innen.

Wir möchten einen guten Eindruck machen.

Wir möchten unsere Einrichtung oder unseren Verein gut vertreten.

Deswegen lernen und üben wir in dem Seminar:

- In der Öffentlichkeit auftreten.
- Eine Rede halten.
- Ein Interview geben.

Konzept:

Immer wieder gibt es Veranstaltungen oder Gelegenheiten, bei denen wir in der Öffentlichkeit auftreten.

Oftmals wird dabei ein Verein/eine Einrichtung o.ä. repräsentiert.

Daher ist es wichtig, dass alle wissen, wie man sich bei einem solchen Auftritt verhält.

Wir sprechen darüber, was man anzieht, wie man steht/sitzt, was man mit seiner Mimik und Gestik machen kann uvm.

Neben den allgemeinen Verhaltensregeln üben wir auch konkrete Situationen, wie zum Beispiel eine kurze Begrüßungsrede zu halten oder mit einer Interviewsituation umzugehen.

Sie möchten, dass die Teilnehmer*innen lernen, wie sie zu einer konkreten Gelegenheit eine Begrüßungsrede halten?

Wir besprechen alle Schritte, angefangen vom Dresscode über das körperliche Auftreten bis hin zur Ausarbeitung und Üben einer konkreten Rede.

Die Rede kann beispielsweise zu Übungszwecken gefilmt und gemeinsam analysiert werden, um den Teilnehmer*innen so in einem sicheren Umfeld Verbesserungsmöglichkeiten zu geben.

Module:

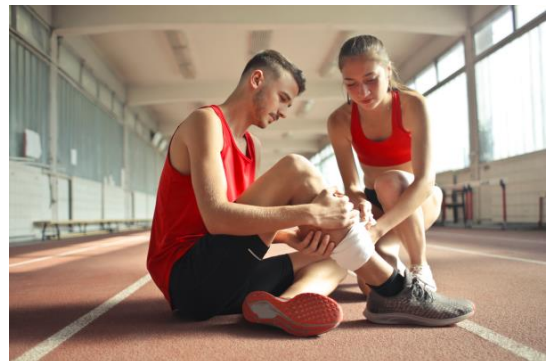
Grundlagen der Öffentlichkeitsarbeit	<ul style="list-style-type: none">• Wie trete ich in der Öffentlichkeit auf?• Wie setze ich Haltung/Mimik/Gestik ein?
Führen eines Interviews	<ul style="list-style-type: none">• Was ist ein Interview? Welche Situationen kann es geben?• Wie verhalte ich mich in einem Interview?• Wie bereite ich mich auf ein Interview vor?• Übungssituationen
Eine Rede halten	<ul style="list-style-type: none">• Wie wird eine Rede aufgebaut?• Reden werden gemeinsam erarbeitet• Reden werden vor Gruppe vorgetragen und gefilmt• Auftritt wird besprochen• Rede darf noch einmal unter Einbezug der Korrekturen gehalten werden

Erste-Hilfe-Kurs

(Auf Wunsch in Kooperation mit dem BRK)

Umfang:

7 LEs á 45min



Beschreibung:

Manchmal passieren Unfälle.

Menschen verletzen sich und brauchen Hilfe.

Wir lernen:

Wie können wir richtig helfen?

Beim Sport oder im Alltag.

Wir werden Erst-Helfer*in!

Deswegen lernen und üben wir in dem Kurs:

- Wie reagiere ich in einem Not-Fall.
- Wie kann ich bei kleinen und großen Verletzungen helfen.
- Wissen über verschiedene Not-Fall-Situationen.

Konzept:

Das Gesamtlernziel des Kurses ist, dass die Teilnehmer*innen erkennen können, wann ein Notfall vorliegt. Sie können dann die notwendigen Maßnahmen entsprechend der aktuellen Erste-Hilfe-Standards anwenden.

Der Fokus im Kurs liegt auf der Praxis der Ersten Hilfe. Notwendige theoretische Inhalte werden in einfacher Sprache vermittelt. Die Teilnehmer*innen entwickeln im Kurs Handlungskompetenz auf der Grundlage eigener Erlebnisse und Erfahrungen.

Beispielsituationen spielen eine große Rolle und veranschaulichen die Kursinhalte. Die Teilnehmer*innen lernen, dass Erste Hilfe Teamarbeit ist und sie in der Regel in einer Notsituation nicht allein sind. Dementsprechend können sie andere Personen um Hilfe bitten, um gemeinsam kompetent zu agieren. Jeder Mensch kann und muss (gesetzliche Grundlage) im Rahmen seiner Möglichkeiten Erste Hilfe leisten.

Die Vermittlung der Inhalte erfolgt in vier Stufen:

1. *Stufe – Vorbereiten der Teilnehmer*innen:* inhaltliche und methodische Einführung durch die EH-Ausbilder*innen, wobei die Ausgangslage und die Verstehensmöglichkeiten der Teilnehmer*innen berücksichtigt werden.
2. *Stufe – Vormachen und Erklären:* Vormachen der zu erlernenden Übung, begleitet von einfachen verbalen Erläuterungen.
3. *Stufe – Nachmachen durch die Teilnehmer*innen:* dabei kommentiert der/die Teilnehmer*in die einzelnen Schritte so, wie er/sie diese versteht. Dadurch erhalten die Ausbilder*innen Feedback darüber, was die Person macht und wie sie es macht.
4. *Stufe – Die Teilnehmer*innen selbstständig üben lassen:* selbstständiges Ausführen mit mehrmaliger Wiederholung, um das Erlernete zu festigen und Unsicherheit abzubauen. Die Ausbilder*innen beobachten und kontrollieren die Übungen.

Module:

Einführung & Hintergrund	<ul style="list-style-type: none">• Warum Erste Hilfe?
Sicherheit	<ul style="list-style-type: none">• Eigenschutz• Absichern einer Unfallstätte• Notruf absetzen
Wundversorgung	<ul style="list-style-type: none">• Versorgung blutender Wunden• Umgang mit Verbandmaterial
Erste Hilfe bei Bewusstlosigkeit	<ul style="list-style-type: none">• Entsprechende Maßnahmen
Erste Hilfe bei Herz-Kreislauf-Stillstand	<ul style="list-style-type: none">• Entsprechende Maßnahmen
Verletzungen im Sport	<ul style="list-style-type: none">• Konkrete Übungssituationen mit Schwerpunkt Sportverletzungen

Übungsleiter-Assistent*in

Umfang:

16 LEs á 45min
(2-tägig, aber auch 1-tägig möglich)



Beschreibung:

Jede Sport-Gruppe hat einen Übungs-Leiter.

Manche Übungs-Leiter haben Helfer.

Diese nennt man Übungsleiter-Assistenten.

Sie unterstützen den Übungs-Leiter in der Sport-Stunde.

Wir werden Übungsleiter-Assistenten!

Deswegen lernen und üben wir in dem Kurs:

- Was ist ein Übungsleiter-Assistent.
- Wie läuft eine Sport-Stunde ab.
- Wie kann ich meinem Übungs-Leiter helfen.
- Was sind meine Aufgaben.

Um den Text besser lesbar zu machen, ist hier nur die männliche Form genannt.
Die Personen-Bezeichnung bezieht sich aber auf alle Geschlechter.

Konzept:

Jede Sportgruppe hat einen Übungsleiter oder Trainer, der oft von Assistenten unterstützt wird.

Dabei sind die Aufgaben der Assistenten so vielfältig wie die Sportgruppen selbst.

Jedoch ist es immer wichtig, gerade beim Übergang vom „Sportler zum Assistenten“ die neue Rolle und deren Verantwortung ausführlich zu besprechen.

Neben der gemeinsamen Erarbeitung der möglichen Aufgaben als Assistent, bei der jeder angehende Assistent bereits seine Rolle finden kann, wird der allgemeine Aufbau einer Sportstunde reflektiert.

Besonders wichtig und nachhaltig ist in dem Seminar der Praxisteil, in dem das Auftreten vor einer Gruppe geübt wird und bei Bedarf auch selbständig Stundenteile erarbeitet und durchgeführt werden.

Auch hier ist eine Anpassung an Sportart und Leistungsniveau der Gruppe selbstverständlich möglich und sinnvoll.

Module:

Aufgaben und Rolle des Assistenten	<ul style="list-style-type: none">• Was ist meine neue Rolle in der Sportstunde?• Was sind mögliche Aufgaben?• Wie verhalte ich mich als Assistent?
Aufbau der Sportstunde	<ul style="list-style-type: none">• Welche Teile hat eine Sportstunde?• Was passiert in welchem Teil?• Gemeinsames Durchführen einer Sportstunde mit Reflexion nach jeder Einheit
Vor der Gruppe auftreten	<ul style="list-style-type: none">• Wie verbessere/korrigiere ich richtig?• Wie leite ich eine Übung/ein Spiel an?• Wie reagiere ich auf Fragen oder in bestimmten Situationen?
Planung und Durchführung eines Stundenteils	<ul style="list-style-type: none">• In Kleingruppen werden die einzelnen Teile einer Sportstunde erarbeitet und anschließend mit der ganzen Gruppe durchgeführt• Gemeinsame Reflexion und Feedback nach jeder Einheit

Medien-Kompetenz

(Schwerpunkt: Soziale Medien)

Umfang:

8 LEs á 45min



Beschreibung:

Whatsapp, Twitter, Instagram, Facebook, Snapchat:

Das sind soziale Medien.

Über diese Medien stehen wir in Kontakt zu anderen.

Soziale Medien haben Vorteile.

Aber es gibt auch Gefahren.

Deswegen lernen und üben wir in dem Seminar:

- Welche sozialen Medien gibt es.
- Was ist der Unterschied zwischen den verschiedenen sozialen Medien.
- Worauf sollte ich bei der Nutzung achten.
- Was sind die Vorteile der verschiedenen sozialen Medien.

Konzept:

Social Media – in fast jedem Lebensbereich sind soziale Medien präsent. Viele Menschen nutzen sie täglich.

Soziale Medien haben viele Vorteile: wir können mit anderen in Kontakt treten und bleiben, uns inspirieren und unterhalten lassen.

Aber neben den Vorteilen gibt es natürlich auch Risiken und es ist wichtig, sich diesen bewusst zu sein und die sozialen Medien sinnvoll und verantwortungsvoll zu nutzen.

Daher möchten wir in dem Seminar über allgemeine Chancen und Gefahren von Social Media sprechen, gemeinsam unser Nutzungsverhalten analysieren und bewusst machen und auf einige für die Gruppe relevante Apps konkret eingehen.

Da das Thema sehr umfangreich ist, ist hier eine zielgruppenspezifische Anpassung notwendig: Welche Themen sind besonders relevant für die Gruppe? Welche Apps oder Anwendungen sollen im Detail besprochen werden?

Was soll in praktischen Übungen angewandt und gefestigt werden?

Module:

Was ist Social Media?	<ul style="list-style-type: none">• Welche sozialen Medien gibt es?• Welche werden von der Gruppe für welche Zwecke genutzt?
Influencer & Instagram vs. Realität	<ul style="list-style-type: none">• Was ist ein Influencer?• Wie realistisch sind Inhalte und Bilder auf Instagram?• FOMO – Fear of missing out
Datenschutz	<ul style="list-style-type: none">• Was sind sensible Daten?• Wie schütze ich meine Daten und die von anderen?
Cybermobbing & Hate Speech	<ul style="list-style-type: none">• Was ist das?• Erfahrungsaustausch• Wie kann ich mir/anderen Betroffenen helfen/solche Situationen vermeiden?
Fakenews	<ul style="list-style-type: none">• Was sind Fakenews?• Wie kann ich diese von wahren Nachrichten unterscheiden?
Appanwendung im Detail	<ul style="list-style-type: none">• Konkrete Erklärungen und Übungen zu einzelnen Apps: Whatsapp, Instagram, Tiktok, Snapchat und Co.

Entspannung & Resilienz

Umfang:

7 LEs á 45min



Beschreibung:

Manchmal fühlen wir uns nicht gut.

Wir fühlen uns: gestresst, aufgeregt, angespannt.

Es gibt Übungen, die uns helfen können.

Nach diesen Übungen geht es und oft besser.

Wir fühlen uns dann: ent-spannt, ruhig, gelassen.

Im Sport fühlen wir uns oft vor einem Wettkampf nicht so gut.

Dann können wir diese Übungen machen.

Deswegen lernen und üben wir in dem Kurs:

- Was ist An-Spannung und Ent-Spannung?
- Wann fühle ich mich gestresst und angespannt?
- Welche Übungen können mir helfen?

Konzept:

Jede*r kennt Situationen, in denen man angespannt, gestresst und nervös ist. Das kann im Alltag passieren, in der Arbeit oder eben auch im Sport.

Insbesondere vor besonderen Ereignissen wie Wettkämpfen kann die Anspannung groß werden.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer*innen, was An- bzw. Entspannung überhaupt ist und reflektieren gemeinsam, wann sie angespannt bzw. entspannt sind.

Zudem möchten wir den Teilnehmer*innen auf praktische Art und Weise ein paar Techniken zu aktiven Entspannung vermitteln.

Indem alle Techniken gemeinsam erlernt und durchgeführt werden, kann am Ende jede*r für sich entscheiden, was für ihn bzw. sie gut funktioniert.

Diese Techniken können und sollen dann in den persönlichen Alltag übertragen und gefestigt werden.

Module:

Modul 1	Was ist Anspannung? Was ist Entspannung?
Modul 2	In welchen Situationen bin ich angespannt bzw. entspannt?
Modul 3	Entspannungs-Techniken (Praxis)

Grundlagen der Prävention sexualisierte Gewalt

Umfang:

Ca. 4 LEs á 45min



Beschreibung:

Alle Menschen haben ein Recht auf Beziehungen und Sexualität.

Zuneigung und Sexualität sind schön.

Aber nur, wenn Sie es möchten.

Manchmal möchte man etwas nicht.

Deswegen lernen wir und üben wir in dem Seminar:

- Was ist Sexualisierte Gewalt?
- So kann ich mich verhalten
- So kann ich „Nein“ und „Stopp“ sagen

Infos:

Ein Konzept zu diesem Seminar für Einrichtungen wird erstellt.

Das Seminar kann ab August 2025 in Einrichtungen angeboten werden.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Franziska Wenk (wenk@specialolympics-bayern.de)