

FÜR SCHÜLER\*INNEN  
LEHRLINGE &  
PÄDAGOG\*INNEN

# OUTDOOR- TRAINING & BERATUNG



ANGEBOT ERSTELLT  
VON JOANNA KONIK &  
CLEMENS MONDOLFO

# IN BEWEGTEN ZEITEN WOLLEN WIR BEWEGEN

Schüler\*innen und Pädagog\*innen stehen immer wieder – und vor allem seit dem Jahr 2020 – besonderen Herausforderungen gegenüber (Corona, Digitalisierung, Klimawandel, berufliche Neuorientierung, ...)

Wir wollen durch unsere Erfahrungen und Kompetenzen Jugendliche dabei unterstützen und stärken, mit Herausforderungen und Konflikten umzugehen, für sie passende Lösungsansätze zu finden und im Einklang mit der Umwelt ihren eigenen Weg zu gehen.

Begleitend ist es uns im Sinne eines ganzheitlichen Konzeptes wichtig, bei diesen Entwicklungsschritten Pädagog\*innen und Eltern beratend zur Seite zu stehen.

Wir arbeiten flexibel, problem- und prozessorientiert und individuell auf Ihre Klassenthemen abgestimmt.



## Unsere Ziele und Visionen sind:

- **Klassengemeinschaft festigen und soziales Lernen anregen**
- **Teamgeist entwickeln**
- **mentale und physische Gesundheit stärken**
- **Kommunikations- und Feedback-Kultur verbessern**
- **Kreativität erwecken**
- **Umgang mit Gewalt und Mobbing (Prävention)**
- **Respekt und Empathie-Fähigkeit fördern**
- **Abschluss und Neustart begleiten**

Die Natur bietet uns dabei ein ideales, handlungsorientiertes und analoges Lernfeld, das wir bestens für unsere speziell entwickelten Methoden nutzen können. Besonders eignen sich bildnerische und musikalische Übungen für einen nonverbalen Austausch. Und wir arbeiten ganzjährig! Die Jugendlichen erleben neue Erfahrungen, Erkenntnisse und Perspektivenwechsel, die in einem Transferprozess für den Schulalltag umsetzbar gemacht werden.

WIR LEGEN UNSEREN FOKUS AUF RESILIENZ, KREATIVITÄT UND HANDLUNGSORIENTIERTE METHODEN IN DER NATUR.



## RESILIENZ MENTALE UND PHYSISCHE GESUNDHEIT STÄRKEN

### ANGEBOT 1

Für Jugendliche (Sekundarstufe II)

Mögliche Themenschwerpunkte & Ziele:

- Persönlichkeiten und eigene Ressourcen stärken
- Selbsteinschätzung und Fremdwahrnehmung
- Eigene Authentizität leben
- Umgang mit Herausforderungen und Konflikten – Lösungsansätze entwickeln
- Salutogenese, Kohärenzgefühl – Blick auf die eigene Gesundheit
- Selbstwirksamkeit stärken
- Reflexionskompetenz

Mögliche Methoden:

- Methoden zur Körperwahrnehmung (aus der Bioenergetik)
- Natur nutzen als Methode & Metapher, Symbolarbeit
- Achtsamkeitsübungen
- Reflexions- und Transfermethoden zum Aufarbeiten des Erlebten

## INDIVIDUELL ANGEPASSTE SEMINARE WIE TEAMBUILDING

### ANGEBOT 2

Für Jugendliche (Sekundarstufe II)

Mögliche Spezialthemen & Ziele für individuell angepasste Seminare:

- Teambuilding & Soziales Lernen
- Natur, Nachhaltigkeit, Klimawandel & Ich mittendrin
- Kommunikationskompetenz stärken
- Integration & Diversität
- Führungskompetenz fördern
- Gewalt & Mobbing
- Umgang mit Vertrauen & Verantwortung
- Wertschätzende Klassenkultur
- Winterabenteuer

Mögliche Methoden:

- Kooperationsspiele zum besseren Kennenlernen
- Gruppendynamische Übungen
- Seilaufbauten
- Iglubau, Schneeschuhwandern

**Die von uns in den Angeboten angeführten Ziele sind mögliche Vorschläge, werden an die Bedürfnisse der Schüler\*innen und Pädagog\*innen angepasst und vor Seminarbeginn gemeinsam mit allen Beteiligten vereinbart.**



## „ZU EINEM GUTEN BEGINN GEHÖRT AUCH EIN GUTER ABSCHLUSS“ (Frei nach Konfuzius)

### ANGEBOT 3

Für Abschlussklassen (Sekundarstufe I & II)

Mögliche Schwerpunkte, Fragen & Ziele:

- Persönlicher Umgang mit dem Abschiednehmen
- Verantwortung übernehmen – „Was nehme ich mit, was lasse ich da?“
- Persönlichkeitsentwicklung – „Wo sehe ich mein Potenzial?“
- Visionssuche & Neuorientierung – „Wo zieht es mich hin?“
- Problemlösungskompetenz fördern – Umgang mit Stresssituationen

Mögliche Methoden:

- Kleine Auszeit in der Natur – „Was war, was ist, was wird kommen?“
- Methoden zur Körperwahrnehmung & Abgrenzung
- Kreative Aufgaben wie Zeichnen, Malen, Musizieren als nonverbale Ausdrucksform
- Kombination aus Medien und Outdoor (Fotografie, Video, Audiotools, Social Media)

## TRAIN THE TEACHER

### ANGEBOT 4

Für Pädagog\*innen

Mögliche Schwerpunkte, Fragen & Ziele:

- „Meine Vision als Lehrer\*in, mein Menschenbild, mein Leistungsanspruch?“
- Umgang mit der Eigen- und Fremderwartung: Auseinandersetzung mit den eigenen Ressourcen und Abgrenzungsmöglichkeiten
- Dilemma zwischen Erfüllen des Lehrplanes und Raumgeben für soziale Entwicklung in der Klasse
- Blick auf gruppendynamische Prozesse in der Klasse (Theorie & Praxis)
- Umgang mit Konflikten und Problemfällen
- Erweiterung des pers. Methoden-Pools

Mögliche Methoden:

- Soziales Lernen in der Natur – Ausprobieren neuer Methoden
- Unterschiedliche Führungsstile und Rollen in der Praxis erfahren
- Reflektieren des Erlebten und Übertragen in den Schulalltag
- Fallbearbeitung (Gruppensupervision)
- Einzelsupervision möglich



# ALLGEMEINE INFOS

## PREISGESTALTUNG FÜR SEMINARE UND WORKSHOPS / PRO PERSON

Arbeitseinheit (AE) = 50 Min.	1-Tages- Seminar 6 AE	2-Tages- Seminar 12 AE	3-Tages- Seminar 12 AE	5-Tages- Seminar 24 AE	Workshop 12 AE	Workshop 24 AE
Resilienz	---	ab € 105,-	ab € 105,-	ab € 210,-	ab € 105,-	ab € 210,-
Individuell angepasste Seminare	ab € 55,-	ab € 105,-	ab € 105,-	ab € 210,-	---	---
Abschluss	---	ab € 105,-	ab € 105,-	ab € 210,-	---	---
Train the Teacher	Preis nach Vereinbarung					

- Die Preise verstehen sich exklusive eventuell anfallender Kosten, wie Fahrtkosten, Quartier und Verpflegung aller teilnehmenden Personen, zusätzliche Kosten für Material und Zeitaufwand (z.B. Seilaufbauten).
- Mindestteilnahmezahl: 15 Personen. Bei weniger Teilnehmenden wird eine Pauschalsumme verrechnet.
- 1-Tages- und 2-Tages-Seminare bieten wir in der Natur an – mit Zugang zu sanitären Anlagen. 2-Tages-Seminare können als zwei zusammenhängende oder als Einzeltage gebucht werden.
- Für die 3- und 5-Tages-Seminare findet die Übernachtung in passenden Unterkünften statt.
- Die Workshops – präsent am Schulgelände oder online – können individuell aufgeteilt abgehalten werden.



# JOANNA & CLEMENS

Uns verbindet ein abgeschlossener Universitätslehrgang für Training und Beratung ([www.ioa.at](http://www.ioa.at)) wie auch unsere langjährige Zusammenarbeit im Outdoor-Bereich mit diversen Schulformen aus ganz Österreich.

Unser Brennen für Kunst, Musik und Natur und die intensive mehrjährige Auseinandersetzung mit Resilienz und Stresswahrnehmung fließt in unser Tun mit jungen Menschen ein.

Humor, Empathie und Begeisterungsfähigkeit sind Eigenschaften, die wir privat und beruflich leben.



## **Joanna Konik, BBA MSc**

Handlungsorientierte Person-, Team- und Organisationsentwicklerin nach dem Ansatz der IOA®, soziale Arbeit mit Jugendlichen beim Institut für Erlebnispädagogik und Outdooraktivitäten; creative soul.☀️  
[www.quer-form.at](http://www.quer-form.at)  
0680/3229788

## **MMag. Clemens Mondolfo, MSc**

Handlungsorientierter Person-, Team- und Organisationsentwickler nach dem Ansatz der IOA®, Lebens- und Sozialberater; Musiker, Musikpädagoge.  
[www.clemensmondolfo.at](http://www.clemensmondolfo.at)  
[www.quer-form.at](http://www.quer-form.at)  
0650/5148632



## KONTAKT

Bei Interesse schreiben Sie uns eine Mail an [schule@quer-form.at](mailto:schule@quer-form.at)  
Mehr Infos zu unserer Trainings- und Beratungstätigkeit und unserer Person können Sie hier nachlesen: [www.quer-form.at](http://www.quer-form.at)