

# Das HBZ-Lertraining



Hoch-Begabten-Zentrum  
Rheinland

## Angebot für Schüler:innen der 5. und 6. Klasse

Aufgrund der Corona-Pandemie sind die Anforderungen an das eigenständige Lernen in den letzten zwei Jahren enorm angestiegen. In den langen Phasen des Distanz- und Wechselunterrichts zeigte sich bei etlichen Kindern und Jugendlichen ein Aufholbedarf im Bereich des selbstregulierten Lernens und beim Einsatz effektiver Lernstrategien. Eine Vermittlung solcher Lernstrategien im institutionellen Schulkontext war durch den Distanzunterricht deutlich erschwert. Schüler:innen der 5. und 6. Klassen erleben zusätzlich die besondere Herausforderung, dass sie durch den Wechsel von der Grund- zur weiterführenden Schule mit neuen Anforderungen konfrontiert sind.



Im Rahmen des Aktionsprogramms „Ankommen und Aufholen nach Corona für Kinder und Jugendliche“ möchte das Hoch-Begabten-Zentrum Rheinland (HBZ) einen Beitrag leisten und begabten Schüler:innen der Gymnasien und Gesamtschulen des REKs ein Lertraining anbieten, mit dem Ziel, dass die Teilnehmer:innen ihr Begabungspotenzial auch langfristig abrufen können.

### Zielgruppe:

Begabte Schüler:innen der 5.-6. Klassen an Gymnasien und Gesamtschulen im Rhein-Erft-Kreis.

### Ablauf:

Das **HBZ-Lertraining** findet unter der Woche nachmittags an sieben aufeinanderfolgenden Wochen im Kleingruppenformat statt (je 90 min). Ein Elterngespräch wird im Verlauf des Trainings mit den Eltern der teilnehmenden Kinder vereinbart. Im Rahmen des Trainings werden effektive Lernstrategien vermittelt, um Lücken im Lernstoff aufholen zu können und der Entstehung neuerlicher Lücken präventiv entgegenzuwirken. Es werden zu Beginn die individuellen Lerngewohnheiten und -problematiken reflektiert sowie wesentliche Organisationsprinzipien im Hinblick auf Zeitmanagement, Gestaltung der Lernumgebung und Prüfungsvorbereitung thematisiert. In einem Trainingsbaustein zum Thema Motivation erarbeiten die Teilnehmenden anschließend individuelle Ziele und setzen sich mit möglichen Hindernissen auseinander. Die konkret vermittelten Lerntechniken werden in praktischen Übungen erprobt, um einen Transfer in den Alltag zu erleichtern.

### Durchführung:

Das Training wird in den Räumlichkeiten des HBZ angeboten. Bei ausreichend Anmeldungen von Schüler:innen einer Schule ist es nach Prüfung grundsätzlich möglich, die Trainingseinheiten an der Schule zu verorten.

### Kosten:

Die Kosten für die Teilnahme am Lertraining belaufen sich auf 249 € pro Schüler:in bei der Durchführung der Trainingseinheiten im HBZ. Bei Interesse an einer Durchführung an Ihrer Schule entwerfen wir gerne ein individuelles Angebot.

Wenn Sie Interesse haben, das HBZ-Lertraining für eine gewisse Anzahl an Schüler:innen zu buchen, nehmen Sie bitte Kontakt auf unter [info@hoch-begabten-zentrum.de](mailto:info@hoch-begabten-zentrum.de).

# GSK – „Gruppentraining sozialer Kompetenzen“

## Angebot für Schüler:innen der 6. – 8. Klasse



Hoch-Begabten-Zentrum  
Rheinland

Während der Einschränkungen der Corona Pandemie waren besonders die Sozialkontakte der Jugendlichen und die Möglichkeiten für soziales Lernen stark reduziert. Soziale Hemmungen und Ängste können sich in Phasen der sozialen Isolation verstärken oder sich auch neu entwickeln. Das *Soziale Kompetenztraining* ist ein Gruppenangebot für Jugendliche in Anlehnung an das *Gruppentraining sozialer Kompetenzen* von Hinsch und Pfungsten (2007). Die Konzeption des Trainings im Rahmen des Hoch-Begabten-Zentrums (HBZ) fand in Anlehnung an das Programm **Gruppentraining sozialer Kompetenzen für Kinder und Jugendliche (GSK-KJ)** von Jürgens & Lübben (2014) statt und richtet sich primär an schüchterne und sozial unsichere Jugendliche. Maßgeblich für Struktur und Aufbau des Trainings sind das Konzept der Situationstypen und das Erklärungsmodell. In Orientierung an verhaltenstherapeutischen Interventionen beinhaltet das Programm Trainingselemente auf kognitiver, emotionaler und motorischer Verhaltensebene. Elementare Bausteine des Trainings bilden Rollenspiele mit Videofeedback.



### Zielgruppe:

Schüler:innen der 6. – 8. Klasse an Gymnasien im Rhein-Erft-Kreis. Das vom HBZ angebotene Training richtet sich primär an schüchterne, zurückhaltende und sozial unsichere Jugendliche.

### Ablauf:

Das Training sozialer Kompetenzen beinhaltet Übungen auf kognitiver, emotionaler und motorischer Ebene. Das Kriterium für soziale Kompetenz ist bei diesem Ansatz „ein langfristig günstiges Verhältnis positiver und negativer Konsequenzen im Umgang mit anderen“ (Jürgens & Lübben, 2014). Insofern beeinflussen die Ziele, die Jugendliche in einer sozialen Situation verfolgen, das jeweilige sozial angemessene Verhalten. Die unterschiedlichen Ziele werden innerhalb des Trainings durch verschiedene „Situationstypen“ berücksichtigt. Im Rahmen des sozialen Kompetenztrainings für Jugendliche werden in Anlehnung an Hinsch und Pfungsten (2007) drei verschiedene Situationstypen (*Recht durchsetzen, Beziehungen und Sympathie gewinnen*) unterschieden, die jeweils für das Erreichen bestimmter Ziele besonders gut geeignet sind. Im Training soll den Schüler:innen vermittelt werden, welche Ziele und welche Handlungen dem jeweiligen Situationstyp zugeordnet werden. Das entsprechende Verhalten wird dann im Rahmen des Trainings anhand von Beispielen besprochen und in Form von Rollenspielen mit Videofeedback eingeübt.

### Durchführung:

Insgesamt 8 Termine von jeweils 2 Zeitstunden nachmittags (inklusive 10 Minuten Pause) über einen Zeitraum von 8 Wochen in einer Kleingruppe von 8-10 Jugendlichen in den Räumlichkeiten des HBZ.

### Kosten:

Die Kosten für die Teilnahme am **Gruppentraining sozialer Kompetenzen** belaufen sich auf 295 € pro Schüler:in.

Wenn Sie Interesse haben, das GSK – Gruppentraining sozialer Kompetenzen für eine gewisse Anzahl an Schüler:innen zu buchen, nehmen Sie bitte Kontakt auf unter [info@hoch-begabten-zentrum.de](mailto:info@hoch-begabten-zentrum.de).

# TIM – „Talente in mir“



Hoch-Begabten-Zentrum  
Rheinland

## Potenzialanalyse für Schüler:innen der Oberstufe

Aufgrund der coronabedingten Einschränkungen hatten die Schüler:innen der gymnasialen Oberstufe in den letzten eineinhalb Jahren deutlich weniger Möglichkeiten, sich Gedanken über die Zeit nach dem Abitur zu machen oder Maßnahmen der Studien- und Berufswahlorientierung wahrzunehmen. Viele Schüler:innen sind sich deshalb unsicher, welches Leistungsvermögen sie besitzen und welche Stärken und Talente sie auszeichnen.

Im Rahmen des Aktionsprogramms „Ankommen und Aufholen nach Corona“ möchte das Hoch-Begabten-Zentrum Rheinland (HBZ) diesen Schüler:innen mit einem besonderen Diagnostik- und Beratungsangebot – der sog. **TIM-Potenzialanalyse** – zur Seite stehen, um den genannten Unsicherheiten zu begegnen und diesen jungen Menschen eine Perspektive für ihre weitere Zukunft zu geben.



### Zielgruppe:

Schüler:innen der 10. – 13. Klasse (EF, Q1, Q2) an Gymnasien und Gesamtschulen im Rhein-Erft-Kreis.

### Ablauf:

Die **TIM-Potenzialanalyse** besteht aus zwei Bausteinen. In einem ersten rund fünfstündigen Termin durchlaufen die Schüler:innen verschiedene Aufgaben, Übungen und Verfahren, (sowohl im Einzel- als auch Gruppensetting), um ihre Potenziale, Fähigkeiten und Interessen festzustellen. In einem separaten individuellen Beratungsgespräch erhalten die Jugendlichen eine Rückmeldung zu ihren Ergebnissen, eine Beratung zu schulischen Fragen sowie zur weitergehenden Studien- und Berufswahlorientierung. Die Eltern sind herzlich eingeladen, an dem Beratungsgespräch teilzunehmen. Die Schüler:innen erhalten am Ende der Beratung auch einen ausführlichen Ergebnisbericht, in dem die Ergebnisse der Potenziale schriftlich festgehalten und in Form von verständlichen Grafiken visualisiert werden.

### Durchführung:

Die **TIM-Potenzialanalyse** kann auf Wunsch vor Ort in den Räumlichkeiten der Schule oder auch im HBZ in Brühl durchgeführt werden. Auf Wunsch bietet das HBZ den Jugendlichen und deren Eltern auch digitale Beratungsgespräche an. Die Durchführung erfolgt durch hochqualifizierte Psychologinnen und Psychologen des HBZ, die allesamt über einen mehrjährigen Erfahrungsschatz im Bereich der Begabungsdiagnostik und der Beratung und Begleitung von Kindern und Jugendlichen verfügen. In der Vergangenheit konnte das HBZ bereits weit über 7.000 Schüler:innen im Rhein-Erft-Kreis beim Entdecken ihrer Stärken und Potenziale begleiten und unterstützen.

### Kosten:

Die Kosten für die Teilnahme an der **TIM-Potenzialanalyse** belaufen sich auf 200 € pro Schüler:in. Die Mindestanzahl vor Ort in der Schule beträgt 5 Schüler:innen. Bei Interesse führen wir die **TIM-Potenzialanalyse** auch mit ganzen Klassen oder Jahrgangskohorten durch.

Wenn Sie Interesse haben, die **TIM-Potenzialanalyse** für eine gewisse Anzahl an Schüler:innen zu buchen, nehmen Sie bitte Kontakt auf unter [info@hoch-begabten-zentrum.de](mailto:info@hoch-begabten-zentrum.de).