Fit for Life

Ein Projekt der Sparda-Bank West eG

# Noch mehr **fürs Leben lernen!**

Sparda-Bank

freundlich & fair

Fit for Life
Ein Projekt der Sparda-Bank West eG

# Inhalt


**Was?** 04
Fit for Life: Ein Projekt, in dem Wissen und Werte für den Start ins (Berufs-)Leben vermittelt werden.

**Warum?** 05
Weil es was bringt. Weil Soft Skills heutzutage bei Unternehmen immer mehr gefragt sind.

**Wie?** 06
Als AG oder Projektwoche, in Ihrer Schule.

**Aktion Lichtblicke e.V.** 07

**Womit?** 08
Mit Themen wie sozialer Kompetenz, Bewerbungstraining, Zivilcourage, Finanzkompetenz und vielem mehr.

**Wer?** 13
Organisator ist die Sparda-Bank West, ihr Kooperationspartner ist das ASG Bildungsforum. Die ASG stellt die externen Referenten für die Unterrichtseinheiten zur Verfügung.

Fit for Life
Ein Projekt der Sparda-Bank West eG

# Liebe Schülerinnen und Schüler,

besser gesagt: „Sehr geehrte Damen und Herren“, denn mittlerweile ist das Ende Ihrer Schulzeit in Sicht. Vielleicht bekommen auch Sie nun immer öfter zu hören, dass Sie „nicht für die Schule, sondern fürs Leben lernen“. Das jedenfalls wurde uns zu meiner Schulzeit mehrmals täglich – so kam es uns jedenfalls vor – von Eltern und Lehrern gesagt. Ja, „die haben voll genervt“. Wir haben es damals anders ausgedrückt, aber genau das gemeint.

Aber es stimmte: Die Schulzeit war auch eine Schule fürs Leben, denn genau in diesen Jahren entscheidet sich, ob sich junge Menschen zu freien, selbstbewussten und verantwortungsbereiten Persönlichkeiten entfalten können oder nicht. Das kann man nirgendwo lernen. Aber man kann sich dabei helfen lassen wie bei vielem anderen auch, was für ein erfülltes, erfolgreiches, zufriedenes Leben wichtig ist. „Fit for Life“ hilft Ihnen dabei. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg.

Hannelore Kraft
Ministerpräsidentin des Landes Nordrhein-Westfalen

Schirmherrin

Fit for Life
Ein Projekt der Sparda-Bank West eG

# Was?

## Fit for Life – Wissen und Werte fürs Leben. Stellen Sie sich vor, es gibt ein neues Projekt und alle gehen hin!

Wo lernt man, wie man das Weinglas richtig hält? Oder wie man am besten andere Menschen motiviert? Oder wie man sein erstes eigenes Geld am besten verwaltet?

Das sind Dinge, für die es kein Schulfach gibt. Deshalb bietet die Sparda-Bank West in Zusammenarbeit mit Profis ein ganz besonderes Projekt an. Mit dem Ziel, dass Schülerinnen und Schüler der Oberstufe Wissen und Werte erwerben und so eine Zusatzqualifikation für den Start ins (Berufs-) Leben bekommen.

### Das sind zum Beispiel:

- Umgangsformen
- Kommunikation
- Finanzen
- Kultur
- soziale Kompetenz
- Zivilcourage
- Etikette
- Eigenverantwortung
- Bewerbungstraining
- Handy-Knigge

### Soft Skills – das Stichwort für Qualifikation

Fachwissen allein genügt heute nicht mehr, um Karriere zu machen. Soziale Kompetenz und Schlüsselqualifikationen – sogenannte Soft Skills – sind immer mehr gefragt. Persönlichkeitsentwicklung wird damit genauso wichtig wie gute Noten im Abitur.

Mit Soft Skills sind persönliche Eigenschaften, Einstellungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten gemeint, die besonders im Bereich der Kommunikation und Motivation vorhanden sind. Diese befähigen nicht zuletzt zur erfolgreichen Arbeit im Team und darauf kommt es schließlich immer mehr an.

Fit for Life
Ein Projekt der Sparda-Bank West eG

# Warum?

## Fit für den Arbeitsmarkt – fit fürs Leben

Wer sich heute um einen Ausbildungsplatz bemüht, wird vor eine Reihe von Fragen gestellt: Was wissen Sie? Was können Sie? Wie verhalten Sie sich im Kontakt mit anderen Menschen? Auf die ersten beiden Fragen gibt in der Regel die Ausbildung in der Schule eine Antwort.

Aber wie steht es mit der sozialen Kompetenz, mit Höflichkeit, Umgangsformen, Motivation, Teamfähigkeit?
Wo lernt man das heute so, dass es einem etwas für die Zukunft bringt? Unternehmen, die junge Menschen in ihre Dienste nehmen, interessieren sich nicht selten dafür, welche „Kinderstube“ die Bewerberinnen und Bewerber mitbringen.

Gesellschaftliches Engagement ist für die Sparda-Bank West keine Worthülse. Wir tun etwas. Wir unterstützen die Schülerinnen und Schüler auf ihrem Weg in die Zukunft und bieten praktische Tipps und Hilfestellungen – das sehen wir als unsere Pflicht an.

Fit for Life ist ein Projekt, in dem wir Schülerinnen und Schülern ein Know-how vermitteln möchten, das sie so kompakt und gebündelt nirgendwo anders finden werden: Wissen und Werte fürs Leben und für einen erfolgreichen Einstieg ins Berufsleben!



**Ausbildungsplatz? Ja bitte!**
Der große Vorteil für alle, die bei Fit for Life mitgemacht haben: Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden bei der Auswahl für einen Ausbildungsplatz bei der Sparda-Bank West bevorzugt behandelt. Außerdem erhalten alle eine Urkunde, auf der die Teilnahme bescheinigt wird. Ein echtes Plus also für die Bewerbung um einen Ausbildungsplatz!

# Wie?

## Sie fragen, Experten antworten!

Wir kommen zu Ihnen in die Schule! Wenn wir nicht gerade zusammen in die Oper gehen oder Sie bei uns in der Filiale erste Business-Luft schnuppern.

Fit for Life findet in der Regel einmal in der Woche oder als Projektwoche statt – je nach Thematik und Veranstaltungsort, außer in den Ferien und Klausurwochen.

Unsere Experten sind allesamt Kenner und Könner in ihrem Fach. Für jedes Thema, das wir gemeinsam behandeln, haben wir einen Spezialisten ausgesucht.

Genaue Einzelheiten zu den Terminen, die Veranstaltungsorte und die Referenten stimmen wir mit Ihrer Schule ab.

Und so können Sie mitmachen: Wenden Sie sich einfach an die betreuende Lehrerin oder den betreuenden Lehrer.

Und die Kosten – die übernimmt die Sparda-Bank West!



Wenn die Menschen nur über das sprächen, was sie begreifen, dann würde es sehr still auf der Welt sein.

Albert Einstein

Lichtblicke
Weil Menschen Hoffnung brauchen.

Fit for Life
Ein Projekt der Sparda-Bank West eG

## Aktion Lichtblicke e.V.

Im Rahmen von Fit for Life spendet die Sparda-Bank West 50.000 Euro an die Aktion Lichtblicke e.V. Dadurch wird die soziale Kompetenz der Teilnehmer von Fit for Life geschult. Wie das geht?

In einem Modul von Fit for Life erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer konkrete, echte Anfragen, die an die Aktion Lichtblicke e.V. gestellt werden. In einer simulierten Spendenbeiratssitzung müssen sich die Schülerinnen und Schüler dann gemeinsam über die Verteilung der Spendengelder einigen. Der Einblick in die konkrete Arbeit von der Aktion Lichtblicke e.V. und die Beschäftigung mit echten Anfragen, hinter denen immer auch persönliche Schicksale von Betroffenen stehen, sind eine Erfahrung, die nachklingt. Verantwortungsbewusstsein, Mitgefühl, aber auch die Argumentation über Sachverhalte stehen hier im Fokus. Über die tatsächliche Verwendung der Spende von 50.000 Euro entscheidet dann die Aktion Lichtblicke e.V. eigenständig.

Die Aktion Lichtblicke e.V. unterstützt Kinder, Jugendliche und deren Familien aus NRW, die in eine materielle, finanzielle oder seelische Notlage geraten sind. Die Aktion Lichtblicke e.V. wird gemeinsam getragen von den 45 NRW-Lokalradios, dem Rahmenprogrammradio NRW, den Caritasverbänden der fünf Bistümer im Land sowie der Diakonie Rheinland-Westfalen-Lippe. Schirmherr der Aktion ist Udo Kraft, Ehemann der Ministerpräsidentin von Nordrhein-Westfalen, Hannelore Kraft. Jeder Fall wird direkt vor Ort von Mitarbeitern der Diakonie, der Caritas oder einem anderen Wohlfahrtsverband überprüft und dem Lichtblicke-Spendenbeirat zur Entscheidung vorgelegt. Mitarbeiter der Wohlfahrtsverbände vor Ort sorgen dafür, dass die Mittel ausschließlich für die beantragten Zwecke eingesetzt werden.

# Womit?

## Knigge – Handkuss oder Bauchgefühl?

Hilft ein Mann einer Frau heute noch in den Mantel? Sagt man wirklich noch „Gesundheit“, wenn jemand niest? Wie reagiere ich, wenn mich jemand ungefragt duzt?

Es gibt viele Fragen, auf die wir nicht immer eine Antwort wissen. Das macht uns unsicher.

Adolph Freiherr von Knigge (1752–1796) hat schon vor über 200 Jahren sein berühmtes Regelwerk „Über den Umgang mit den Menschen“ verfasst. Wer glaubt, dass dieser Mann strenge Regeln und Vorschriften zum richtigen Benehmen erarbeitete, irrt. Knigge erfand „neue Umgangsformen für freie Menschen“ – schließlich lebte er zur Zeit der Aufklärung und sein Buch erschien ein Jahr vor der Französischen Revolution.



## Gutes Benehmen ist nicht immer eine Frage der Erziehung

Etikette – ein Begriff, der in das Lexikon der aussterbenden Wörter gehört. Was verstehen wir heute darunter? Wenn man weiß, wann man sich wie zu verhalten hat, fühlt man sich sicher und das hat nichts mit Angepasstsein zu tun.

Gute Tischmanieren sind wieder angesagt. Welches Besteck nehme ich, wenn mehrere neben dem Teller liegen?

> Man muss die Gemütsarten der Menschen studieren, insofern man im Umgang mit ihnen auf sie wirken will.
>
> Adolph Freiherr von Knigge

Welches Glas passt zu welchem Wein? Wer bei diesen Fragen nicht lange nachdenken muss, erspart sich oft peinliche Situationen und gibt zu erkennen, dass er en vogue ist.

# Womit?

## Kultur – kann man das lernen?

Ophelia, ist das eine neue Band oder doch eine Pizza-Variante? Kunst, Kultur und vor allem Oper sind Themen, die von außen oft ein wenig sperrig und langweilig wirken. Das muss aber nicht sein. Wir treten den Gegenbeweis an und zeigen, dass ein Abend in einer ungewohnten Umgebung durchaus inspirierend ist und nicht spießig und langweilig. Lassen Sie sich entführen in eine Welt, die vielleicht neu und ungewohnt, schräg und abgefahren ist.

Und werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen. Wie wird „Kultur“ gemacht?

Wer steckt hinter den Masken und Figuren auf der Bühne? Kommen Sie im Abendkleid oder in Jeans, mit Fliege oder in Fallschirmseide? Je nach „Kultur“ eben.



> Ich halte viel von Beethoven, vor allem von seinen Gedichten.
>
> Ringo Starr, Ex-Beatle

## Gesundheit! Was heißt das eigentlich?

Wer sich richtig ernährt, beugt nicht nur Übergewicht vor, sondern fühlt sich auch einfach fitter: körperlich und geistig!

Um ganz vorn mit dabei zu sein, braucht man den richtigen Treibstoff für seinen Körper. Lernen Sie, wie das geht und noch dazu schmeckt. Denn Gesundes muss nicht zugleich auch immer fad und langweilig sein. Wer auf Ausgewogenheit achtet und sich dazu noch ausreichend bewegt, hat nichts zu befürchten. Und wer ein paar Tipps beherzigt, hat immer volle Power für Körper und Geist.

# Womit?

## Bewerbungstraining – die Persönlichkeit zählt!

Wie bewerbe ich mich richtig? Welche Komponenten gehören zu einer guten Bewerbung? Wie finde ich überhaupt heraus, welcher Beruf für mich geeignet ist, und wie komme ich an die Adressen von entsprechenden Unternehmen?

Die Berufswahl ist einer der wichtigsten Schritte im Leben eines Menschen und nicht umsonst mit vielen Unsicherheiten und Zweifeln behaftet.

Hier heißt es, Hilfestellungen geben und nicht zuletzt Entscheidungswege ebnen. Das Wort eines erfahrenen Fachmannes kann helfen, Entscheidungen zu festigen, und Alternativen aufzeigen.



Ein gutes Benehmen ist wie ein vollendeter Faltenwurf.

Japanisches Sprichwort

## Und dann das Gespräch – was bin ich?

Feuchte Hände und zittrige Finger. Und dann die Fangfrage: Was sind eigentlich Ihre Schwächen? Oh nein, was sag ich denn jetzt? Alles, bloß nicht „Ähm“.

Wir trainieren das richtige Auftreten und die angemessene Wortwahl und geben Tipps für das passende Outfit von Kopf bis Fuß.

Denn nur, wer sich sicher fühlt, kann im Bewerbungsgespräch seine beste Ware präsentieren: sich selbst.

# Womit?

## Geld verdienen – und dann?

Wie gehe ich mit meinem ersten selbstverdienten Geld um? Schließe ich sofort eine Riester-Rente als Zukunftsvorsorge ab oder brauche ich zuerst einmal einen Kredit?

Wie spare ich richtig, wenn ich Geld für eine größere Investition zurücklegen möchte? Das alles sind Fragen, für die wir bei der Sparda-Bank West Profis sind.

Wir stehen Ihnen mit unserer gesamten Kompetenz zur Seite. Freundlich und fair – das können Sie von uns erwarten.

> Wer im Verkehr mit Menschen die Manieren einhält, lebt von seinen Zinsen. Wer sich darüber hinwegsetzt, greift sein Kapital an.
>
> Hugo von Hofmannsthal

## Handy-Knigge – wann Klingeln einfach nur nervt!

Handys – vor einigen Jahren noch Statussymbol – sind heute aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Dass die hübschen kleinen klingelnden Dinger oft eine Plage sind, will wohl niemand bestreiten. Sie melden sich oft zu Zeiten, wo es nun wirklich nicht angebracht ist, und das dann in einer Lautstärke und mit einer Penetranz, die einem ganz schön auf die Nerven gehen kann. Und erst recht, wenn es wieder der neueste Klingelton sein muss, den später sowieso jeder hat.

Wann sollte man das Handy doch vielleicht ausstellen oder leiser machen? In welchen Situationen kann man schnell eine SMS schreiben und in welchen ist das nicht so angebracht? Wir geben auf diese und andere Fragen eine Antwort.

# Womit?

## Zivilcourage – ein „schweres“ Wort

Hinsehen, handeln, Hilfe holen. Mit diesem Motto hat vor einiger Zeit die Polizei in NRW für mehr Aufmerksamkeit bei Straftaten geworben. Mal ehrlich: Wie oft kommt es vor, dass man einen Konflikt beobachtet, aber nicht so richtig weiß, wie man sich verhalten soll? Mischt man sich ein, so läuft man oft Gefahr, selbst etwas abzukriegen oder gar ausgelacht zu werden. War doch nur Spaß! Wann ist man uncool und wann einfach nur feige?

Woran erkennt man, wann es richtig ernst wird? Und wie verhält man sich in solchen Augenblicken richtig?

Oder was tut man, wenn man selbst in Gefahr gerät? Wir geben Antworten auf alle diese Fragen und diskutieren, was Zivilcourage unserer Gesellschaft wirklich noch wert ist.



## Eigenverantwortung – ein Schritt zum Erwachsenwerden

Der hat aber angefangen! Ich war das nicht! Keine Ahnung, was die von mir wollen!

Mit solchen Redewendungen kommt man bei Eltern und Lehrern oft noch durch, wenn man jünger ist. Aber irgendwann ist es an der Zeit zu erkennen, wann man selbst die Verantwortung für sein Handeln übernehmen muss und wie das geht. Schließlich gibt es dafür kein Schulfach.

> Es sind nicht die Erfolge,
> aus denen man lernt,
> sondern die Fiaskos.
>
> Coco Chanel

# Wer?

## Gemeinsam mehr als eine Bank

Die Sparda-Bank ist mehr als eine Bank. Sie versteht sich als sympathische Gemeinschaft, die Bankgeschäfte fair und einfach macht. Konsequent verknüpft sie Kundenorientierung mit der Kraft der genossenschaftlichen Gemeinschaft. Die Sparda-Bank bietet hochwertige und leistungsstarke Angebote und Services sowie faire und kompetente Finanzberatung vor Ort.

Ein überzeugender Grund, Kunde bei der Sparda-Bank zu werden ist das kostenlose Girokonto. Es fallen keine Grundgebühren, Buchungsgebühren oder Service-Pauschalen an und es gibt keine Einschränkungen bei Mindestguthaben oder -einkommen. Für alle zwischen 10 und 26 Jahren gibt es das ebenfalls kostenlose SpardaYoung+ Konto. Und um stets den Überblick über die Finanzen zu behalten, bietet sich der SMS-Kontostandsservice an. Natürlich gibt es auch eine SpardaApp. Und auch Sparen lohnt sich: Bis zu einem Guthaben von 1.500 Euro erhält der junge Kunde eine Top-Verzinsung auf dem SpardaYoung+ Konto.