

Workshop-Phase I (11:10-12:40 Uhr):

Titel und Beschreibung	Workshopleitung
<p>Die Ampel zeigt uns den Weg – Respekt, Vertrauen, Miteinander Ob rot, gelb oder auch grün, die Ampel hilft, uns zu versteh'n. Bei rot: Halt! Ich brauch Privatsphäre, bei gelb: Sprich mit mir, doch sei fairer. Bei grün: Vertrauen, das ist fein, hier darfst du ganz du selber sein. Im Workshop lernt ihr Stück für Stück, wie Verständnis schafft den Raum für Glück.</p>	Blake Albert (LJHR) und Melanie Schindhelm (LJHR-Beraterin)
<p>Mentale Gesundheit und Alltagsbewältigung Was beinhaltet ein guter Umgang mit meiner mentalen Gesundheit? Im Workshop erlernst du Strategien und Techniken, um deine Sozial-Batterie aufzuladen.</p>	Willow Petrisor (LJHR) und Ann-Kathrin Fasel (LJHR-Beraterin)
<p>Let's Try: Körpersprache und Ausdruck Weißt du, wie du wirkst? Körpersprache, Haltung und Ausdruck können Türen öffnen oder verschließen. Wir wollen dir im Workshop helfen, deine Körpersprache zu optimieren und an Fallbeispielen Haltung und Sprache praktisch üben.</p>	Jun Haas (LJHR) und Tobias Kock (freier Trainer)
<p>Akzeptanz, Toleranz und wo ist die Grenze? Im Workshop geht es um den politischen Blick auf die Unterscheidung zwischen Toleranz und Akzeptanz. Wir zeigen dir, wie man Einstellungen, die uns bei Mitmenschen begegnen, einordnen kann. Und wie du damit umgehen kannst, besonders, wenn du sie nicht teilst oder auch schlimm findest. Und Toleranz darf auch seine Grenzen haben in einer demokratischen Welt, oder?</p>	Nele Becker (LJHR) und N.N.
<p>Beschwerden ist wichtig, aber mach's richtig! Hast du Stress mit dem Jugendamt, der Einrichtung oder einem anderen Akteur aus der Jugendhilfe? Brauchst du jemanden, der:die unbeteiligt ist, aber dir zuhört? Jemanden, der:die auf deiner Seite steht und dich berät, um das Problem zu lösen? Dann wende dich an die Ombudsstelle! Auch wenn du gerade kein Thema hast, lohnt sich der Workshop. Denn dort erfährst du, was die Ombudsstelle ist, was die genau macht und wie sie dir bei Problemen weiterhelfen kann.</p>	14.06.25: Franziska Markelj und Jacob Tavernier (Ombudsstelle Kinder- und Jugendhilfe RLP e. V.) 28.06.25: Aline Kröhle, Klaus Lotz und Alexander Petrik- Kirchner (Beschwerdestelle für die Kinder- und Jugendhilfe der Bürgerbeauftragten RLP)

Workshop-Phase II (14:15-15:45 Uhr):

Beschreibung	Workshopleitung
<p>Liebe dich selbst – aber richtig In unserem Workshop werdet ihr lernen, was es bedeutet, euch selbst zu lieben, ohne dabei denken zu müssen, dass ihr selbstverliebt seid. Den Unterschied zwischen selbstbewusster Selbstliebe und der Selbstverliebtheit machen wir euch hier klar.</p>	Alexandra Beise (LJHR) und N. (LJHR) und Susanne Riemer (KJH Arenberg)
<p>Tipps und Tricks für ein selbstständiges Leben Selbstständigkeit! Was ist da wichtig? An wen kann ich mich wenden, wenn ich es doch nicht schaffe? Hier geht es darum, Herausforderungen, Stolpersteine und Gelingensfaktoren für den Weg in die Selbstständigkeit in den Blick zu nehmen. Im Workshop sprechen wir über die Geschichte der Referenten, erarbeiten uns hilfreiche Adressen, haben Raum für Fragen und lüften das Rätsel, was all das mit Ressourcen zu tun hat.</p>	Leon Ditzmann (LJHR) und Karn Born (LJHR-Berater)
<p>Coping on the way to dream Warum so'n Stress? Ich weiß es nicht, aber ich kenne Wege raus! Lerne sie zusammen mit uns kennen und bilde dich zum Thema Stressmanagement (Coping) fort. Du lernst hier, wie du mit Stress umgehen und dir Tricks aneignen kannst. Damit du auch bereit bist, Konfrontationen mit Stress annehmen zu können.</p>	Phil Jung (LJHR) und Blake Albert (LJHR) und N.N.
<p>LGBTIQ* im Einrichtungsalltag: Wie kann hilfreiche Unterstützung gelingen? Nach einem kurzen Einstieg in das Themenfeld LGBTIQ* wollen wir ins Gespräch kommen: Was kann ich als Jugendliche:r für mich tun? Wie kann ich als Betreuungsperson junge Menschen stärken und unterstützen? Wir wollen einen vertrauensvollen Raum für Austausch und Information schaffen, um gemeinsam Perspektiven für eine alltagstaugliche, hilfreiche Unterstützung von jungen Menschen sowie von Fachkräften in Einrichtungen zu entwickeln.</p>	Jun Haas (LJHR) und am 14.06.25: Lisa Will (Uni Mainz) / am 28.06.25: Prof'in Alexandra Klein (Uni Mainz)
<p>Aufstehen gegen Rassismus Hier geht es um den Umgang mit rassistischem Verhalten und Parolen, die euch im Alltag überall begegnen können. Wir üben gemeinsam, wie man dagegen anhalten kann und wie man die Schrecksekunde überwindet. Wir werden mit verschiedenen Methoden und einem kleinen Quiz arbeiten. Der Workshop setzt voraus, dass ihr wisst, welche Parolen rassistisch sind. Das werden wir nicht diskutieren. Leute die sich rechtsextrem einordnen, in rechten Organisationen aktiv sind oder diese gut finden, sind NICHT im Workshop willkommen und werden rausgeschmissen.</p>	Nele Becker (LJHR) und Bryan Genzlinger (LJHR) und N.N.