

BEREICH

Empowerment

Workshop-Ziel





Eigene Gefühle, Befindlichkeiten und Handlungsantriebe erkennen und darauf reagieren.
Eigene Ressourcen aktivieren.
Einen konstruktiven inneren Dialog führen.

THEMA

Selbstmanagement und Selbststeuerung

THEMENÜBERSICHT





- Selbstbild – Fremdbild
- So bin ich!
- Beziehungen in der Gruppe
- Gruppendynamik und individuelles Verhalten
- Selbstmanagement und Selbststeuerung

	 GRUPPENLEITER/IN	 GRUPPE	 MATERIAL	 TIPPS	ZEIT
BEGINN	<p>GL beginnt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ „Heute bin ich zu zweit – ich habe meinen Manager/Coach mitgebracht! Darf ich vorstellen: mein bester Freund und Manager!“ <p>(wechselt die Seite und spricht „zu sich“):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ „Immer gerne für dich da – ich berate, kritisiere, tröste, ermuntere und beruhige dich.“ <p>(Seitenwechsel)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ „Danke! – Wer hat auch einen solchen Freund?“ <p>Evtl. TN ansprechen: Hast du auch so einen inneren Manager, der dir manchmal gut zuredet?</p>	<p>TN reagieren – evtl. ratlos, neugierig, belustigt ... oder mit Nachahmung.</p> <p>Sobald der Sinn verstanden wurde, stellen auch TN ihren „Manager“ vor:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Er hält mich von Dummheiten ab. ▶ Er beruhigt mich, wenn ich mich ärgere. <p>...</p>		<p>Es kann etwas dauern, bis die TN begriffen haben, worum es geht – GL kann/ soll den (nach außen getragenen) inneren Dialog einfach fortführen: „Jetzt glauben sie, ich spinne! Macht nichts, sie werden schon draufkommen ...“</p>	10–15 min
SCHRITT 1	<p>Niemand kann so gut mit mir reden wie ich selbst!</p> <p>Wenn ich z. B. müde bin und eigentlich ganz gerne zu Hause bleiben möchte, dann sage ich mir:</p> <p>Denk daran, wie viel Freude du mit deiner Gruppe haben wirst!</p> <p>... Und ich habe immer recht.</p> <p>Arbeitsauftrag: Erzählt einander ...</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ wann ihr Aufmunterung braucht – und womit ihr euch aufmuntert. ▶ wie ihr euch, wenn es nötig ist, selbst tröstet. ▶ wie ihr euch beruhigt, wenn ihr euch ärgert. 	<p>TN bilden Paare oder Gruppen zu max. 4 TN für ein Gespräch.</p>		<p>Die Gespräche sollen möglichst nicht gestört werden und es soll ausreichend Zeit dafür sein. Evtl. können die Paare oder Gruppen räumlich getrennt sein und zu einem festgelegten Zeitpunkt wieder zusammenkommen.</p>	20–40 min

GL = Gruppenleiter | TN = Teilnehmer

Workshop-Ziel

Eigene Gefühle, Befindlichkeiten und Handlungsantriebe erkennen und darauf reagieren.
Eigene Ressourcen aktivieren.
Einen konstruktiven inneren Dialog führen.

	 GRUPPENLEITER/IN	 GRUPPE	 MATERIAL	 TIPPS	ZEIT
SCHRITT 2	Moderation der Berichte Formulierungshilfe bei der Verschriftlichung	TN berichten, welche Strategien zur Sprache gekommen sind – diese werden aufgeschrieben, z. B. <ul style="list-style-type: none"> ▶ Aufmunterung mit positiven Aussichten ▶ Rückblick auf bereits Geschafftes ▶ Trost mit dem Verweis auf Alternativen ▶ Sich etwas Gutes tun ▶ Beruhigung durch Ablenkung ▶ Überlegen, wie wichtig es ist ... 	Flipchart	Es ist nicht notwendig, dass TN in der gesamten Gruppe über eigene Strategien berichten – es soll aber möglich sein, wenn gewünscht.	20–30 min
ABSCHLUSS	Arbeitsauftrag und Hinweis, dass das Arbeitsblatt bei jedem TN selbst verbleibt und nur für ihn/sie selbst bestimmt ist.	TN füllen das Arbeitsblatt aus und stecken es dann in das Kuvert zur individuellen weiteren Bearbeitung.	▶ Kopiervorlage Arbeitsblatt „Mein persönlicher Coach“ (liegt diesem pdf bei) Kuvert für jeden TN	Hier geht es um Bewusstmachen eigener Ressourcen – daher kein „Outing“!	10–15 min

 LINKS

<http://arbeitsblaetter-news.stangl-taller.at/emotionale-intelligenz/>

www.zrm.ch/download/seminararbeiten/zrm_kuhl_UD_28.08.05.pdf

<http://profi-l.info/web/2007-02-ich-regie/lernen-sich-selbst-zu-steuern>

www.fhnw.ch/ppt/content/pub/foerderung-der-sozial-und-selbstkompetenzen-in-der-schule-insel-beschreibung-eines-neuen-interventionsprogramms-sozialmagazin-36-11-43-49/foerderung-der-sozial-und-selbstkompetenzen

