

## Strukturplan

Seminar:

Datum: Tag 1

Inhalt & Methode der Veranstaltungseinheit	1 Unterrichtsstunde = 45 Minuten Nach 2 Ustd. sollte eine Pause von mind. 15 Min. erfolgen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ankommen</li> <li>• Vorstellung Trainer:innen</li> <li>• Vorstellung Teilnehmenden anhand von drei Fragen: (Karten)</li> <li>• Vorstellung Ablauf / Seminarstruktur (Flipchart / Digital)</li> </ul>	10:00 - 11:30 Uhr
<b>Pause</b>	11:30 - 11:45 Uhr
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurzvortrag: GFK-Grundhaltung</li> <li>• Plakatwanderung zum Thema wertschätzende Kommunikation (Gruppenarbeit) 3-4 Fragen</li> <li>• Empathie Übung. Eine Person versetzt sich in eine Konfliktsituation und die andern TN ziehen eine Reaktionskarte;</li> <li>• Überleitung Empathie</li> </ul>	11:45 – 13:15 Uhr
<b>Mittagspause</b>	13:15-14:30 Uhr
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ankommensübung</li> <li>• Eigene Konfliktsituation aufschreiben (Einzelarbeit)</li> <li>• 4 Schritte der GFK</li> <li>• Beobachtung: 1. Einführung Theorie</li> <li>• Übung Unterscheidung Beobachtung – Bewertung (Kleingruppenarbeit)</li> <li>• Einzelarbeit: Schreibe die Beobachtung aus deiner Konfliktsituation auf</li> <li>• Austausch in Partnerarbeit</li> <li>• Reflexion im Plenum</li> </ul>	14:30 - 16:00 Uhr
<b>Kaffeepause</b>	16:00 - 16:30 Uhr
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gefühl: Theorie Input</li> <li>• Unterschied Gefühl – Pseudogefühl (Kleingruppe)</li> <li>• Bezug zum eigenen Fallbeispiel und den eigenen Gefühlen</li> <li>• Austausch im Tandem</li> <li>• Reflexion im Plenum</li> <li>• Abschluss: Gefühlmonsterkarten in der Mitte auslegen. Wie geht es dir und wie gehst du nach Hause?</li> </ul>	16:30 - 18:00 Uhr

Datum: Tag 2

<b>Inhalt &amp; Methode der Veranstaltungseinheit</b>	<b>1 Unterrichtsstunde (Ustd.) = 45 Minuten</b> Nach 2 Ustd. sollte eine Pause von min. 15 Min. erfolgen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ankommen: Einstieg</li> <li>• Fragen von gestern</li> <li>• Bedürfnis: Theorie Input</li> <li>• Übung: Bedürfnisgefäß. 4 Bedürfnisse, leeres Gefäß, wie ist das Gefäß gefüllt</li> <li>• Bezug auf Konfliktsituation (<b>Einzelarbeit</b>)</li> <li>• Austausch im Tandem</li> <li>• Reflexion im Plenum</li> </ul>	<b>10:00 - 11:30 Uhr</b>
<b>Pause</b>	<b>11:30 - 11:45 Uhr</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bitte: Theorie Input</li> <li>• Übung Bitte – Forderung</li> <li>• Bezug auf Konfliktsituation</li> <li>• Austausch Partner</li> <li>• Reflexion Plenum</li> </ul>	<b>11:45 – 13:15 Uhr</b>
<b>Mittagspause</b>	<b>13:15 - 14:30 Uhr</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energizer</li> <li>• Praktisches Arbeiten an selbstgewählten Beispielen (<b>Tanzparkett oder Rollenspiel</b>)</li> <li>• Abschlussrunde und Reflexion in Bezug auf eigenen Gefühlen und Bedürfnissen</li> </ul>	<b>14:30 – 16:00 Uhr</b>
<b>Ende</b>	<b>16:00 Uhr</b>