

Strukturplan

Seminar:

Datum:

Inhalt & Methode der Veranstaltungseinheit	1 Unterrichtsstunde = 45 Minuten Nach 2 Ustd. sollte eine Pause von mind. 15 Min. erfolgen
<p>Trainer:in vorstellen - 15 min. Teilnehmer:innen vorstellen und Erwartungen - 30 min. Erster Theorieteil: Geschichte und Wesen der GFK- 45 min.</p>	10:00 - 11:30 Uhr
<p>Pause</p>	11:30 - 11:45 Uhr
<p>Meditation- 15 min. Vorstellung der 4 Schritte der GFK- 15 min. In Plenum: Beobachtung- Theorie und Rollenspiel- 30 min. Gruppenarbeit zu Beobachtung- 15 min. In Plenum: Fragerunde zu Beobachtung- 15 min. Theorie, Gedanken und Gefühle- 30 min.</p>	11:45 - 13:15 Uhr
<p>Mittagspause</p>	13:15-14:30 Uhr
<p>Gruppenarbeit: Übung zu Gedanken und Gefühle mit Laminierungskarten- 30 min In Plenum: Auswertung zu Gedanken und Gefühle- 30 min. Theorie: Fühlen und Denken- Tipps und Tricks- 15 min. Einzelarbeit: jeweils 10 Beispielsätze (zu Gedanken und Gefühlen) am liebsten auf dem eigenen Leben- 15 min.</p>	14:30 - 16:00 Uhr

Kaffeepause	16:00 - 16:30 Uhr
Theorie: 3 große Hindernisse- 15 min Theorie: Bedürfnisse- Inklusiv Strategie, um Bedürfnisse zu erkennen-30 min. In Plenum: Beispiel zu Bedürfnisse- 30 min. Abschlussrunde und Rückmeldung- 15 min.	16:30 - 18:00 Uhr

Datum: Tag 2

Inhalt & Methode der Veranstaltungseinheit	1 Unterrichtsstunde (Ustd.) = 45 Minuten Nach 2 Ustd. sollte eine Pause von min. 15 Min. erfolgen
Menschenbild in der GFK- 15min Theorie: Selbstempathie, Empathie und das 4 Ohren Modell- 45min In Plenum: Übung zum 4 Ohren Modell: Rollenspiele mit Ohren- 30 min.	10:00 - 11:30 Uhr
Pause	11:30 - 11:45 Uhr
Theorie: Empathisches Paraphrasieren-15 min. In Plenum: Demo-Runde- 15 min. Arbeit in 2er Gruppe- 30 min. Besprechung und Frage in Plenum- 30 min.	11:45 – 13:15 Uhr
Mittagspause	13:15 - 14:30 Uhr
Theorie: Bitte in der GFK- Kurze Zusammenfassung der 4 Schritte -30 min. In Plenum: Demo und Diskussion- Giraffenparkett- 45 min. Abschlussrunde- 15 min.	14:30 – 16:00 Uhr
Kaffeepause	16:00 - 16:30 Uhr
	16:30 – 18:00 Uhr