

## Strukturplan

Seminar:

Datum:

Inhalt & Methode der Veranstaltungseinheit	1 Unterrichtsstunde = 45 Minuten Nach 2 Ustd. sollte eine Pause von mind. 15 Min. erfolgen
<p>Begrüßung und Vorstellungsrunde / + Powerpoint Überblick Seminarinhalte (ALI – 4 Schritte – 3 Bitten – Empathie – 4 Ohrenmodel) 20 Minuten</p> <p>Kennenlernspiel 20 Minuten</p> <p>Impulsvortrag „GFK – Was ist das?“ 20 Minuten</p> <p>Einführung „Beobachtung ohne Wertung“ mit PA Übung 30 Minuten</p>	10:00 - 11:30 Uhr
Pause	11:30 - 11:45 Uhr
<p>Einführung „Gefühle“ PP mit Handout Unterschiede Tätergefühle – echte Gefühle Interaktive Übung PA 45 Minuten</p> <p>Einführung „Bedürfnisse“ PowerPoint Gruppenübung „Bedürfnisinsel“ 45 Minuten</p>	11:45 - 13:15 Uhr
Mittagspause	13:15-14:30 Uhr
<p>Plenum: Erfahrungsaustausch – Fragen 10 Minuten</p> <p>Einführung Thema „Bitten“ PP 20 Minuten</p> <p>Übung“Bitten“ dazu Partnerarbeit 45 Minuten</p> <p>Plenum: Erfahrungsaustausch 10 Minuten</p>	14:30 - 16:00 Uhr

Kaffeepause	16:00 - 16:30 Uhr
Arbeitsblatt „Fallbeispiel 4 Schritte (Selbstklärung)“ Einzelarbeit 15 Minuten	
Reflexion in der Gruppe 4 Personen 45 Minuten	16:30 - 18:00 Uhr
Plenum Erfahrungsaustausch, Fallbeispiel Feedbackrunde und Aussicht auf Tag 2 30 Minuten	

Datum:

<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
<p><b>Kurze Begrüßung und Start mit Meditation</b> 20 Minuten</p> <p><b>Raum für Fragen</b> 10 Minuten</p> <p><b>Impulsvortrag Empathie / Selbstempathie</b> Empathische Vermutung 20 Minuten</p> <p><b>Übung Empathie-Partner als 2er Teams</b> Partner A 30 Minuten</p>	<b>10:00 - 11:30 Uhr</b>
<b>Pause</b>	<b>11:30 - 11:45 Uhr</b>
<p><b>Übung Empathie-Partner als 2er Teams</b> Partner B 30 Minuten</p> <p><b>Plenum: Erfahrungsaustausch</b> 10 Minuten</p> <p><b>Impulsvortrag „Erklärung 4 Ohren Model“</b> 20 Minuten</p> <p><b>Übung zum „4 Ohren Model“ im Plenum</b> 30 Minuten</p>	<b>11:45 – 13:15 Uhr</b>
<b>Mittagspause</b>	<b>13:15 - 14:30 Uhr</b>
<p><b>Übung der „4 Schritte“ in Kleingruppen</b> 90 Minuten</p>	<b>14:30 – 16:00 Uhr</b>
<b>Kaffeepause</b>	<b>16:00 - 16:30 Uhr</b>

<p><b>Plenum: Erfahrungsaustausch Übung 4-Schritte Model – Fragen</b> 30 Minuten</p> <p>„Wertschätzender Brief an sich selbst“ EA 20 Minuten</p> <p>Erfahrungsaustausch Brief Zusammenfassung der 2 Tage 20 Minuten</p> <p>Fragen - Schlussrunde 20 Minuten</p>	<p>16:30 – 18:00 Uhr</p>
---	--------------------------