

## Strukturplan

Seminar:

Datum:

<b>Inhalt &amp; Methode der Veranstaltungseinheit</b>	<b>1 Unterrichtsstunde = 45 Minuten Nach 2 Ustd. sollte eine Pause von mind. 15 Min. erfolgen</b>
<p>Vorstellungsrunde (Name, Wohnort, ..., was erwartet ihr, wie geht es euch) Einführung (wie, was, warum, wofür) „Wenn wir die Bedürfnisse verstehen, die unser eigenes Verhalten und das der anderen motivieren, haben wir keine Feinde“</p> <p>Partnerarbeit über Beobachtung (Postkarten, einer beschreibt, einer hört zu, ohne Karte zu sehen) Austausch, was wird deutlich, jeder nimmt anders war, hört anders zu...</p>	<b>10:00 - 11:30 Uhr</b>
<b>Pause</b>	<b>11:30 - 11:45 Uhr</b>
<p>Spiel: Trainerteam tragen einen Konflikt vor, danach denselben Konflikt spielen, wobei es keiner mehr ist, da im Sinne der GFK Austausch, was war anders, Gefühle, Bedürfnisse benennen</p> <p>Vorstellung: 4 Schritte wertschätzender Kommunikation</p>	<b>11:45 - 13:15 Uhr</b>
<b>Mittagspause</b>	<b>13:15-14:30 Uhr</b>
<p>Selbstreflexion: an einem Beispiel „4 Schritte Blatt“ ausfüllen, dazu vorhandene Gefühlskarten, Bedürfniskarten vom Boden aufnehmen und einfügen. In Partnerarbeit besprechen, danach noch exemplarisch im Plenum besprechen. Erkenntnis Gefühle, Bedürfnisse sind bei jedem Menschen gleich</p>	<b>14:30 - 16:00 Uhr</b>
<b>Kaffeepause</b>	<b>16:00 - 16:30 Uhr</b>
<p>Vortrag über Empathie, lebendig mit Beispielen...Teilnehmer einbeziehen mit Fragen, eigenen Beispielen... Empathiepaare bilden und Empathie geben</p> <p>Abschlussrunde wie geht es jedem.</p>	<b>16:30 - 18:00 Uhr</b>

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
Eingangsrunde, wie geht es jedem, gibt es Fragen? Meditation mit dem Lied, "see me beautiful". Gefühle, Pseudogefühle: jeder sammelt 2-3 Sätze für beides, zusammentragen, diskutieren, Austausch	10:00 - 11:30 Uhr
<b>Pause</b>	<b>11:30 - 11:45 Uhr</b>
Empatie schenken in Partnerarbeit, Vorwürfe machen, empathische Vermutungen verbalisieren lassen im Plenum anhand von unterschiedlichen Beispielen	11:45 – 13:15 Uhr
<b>Mittagspause</b>	<b>13:15 - 14:30 Uhr</b>
Vom ich zum du zum wir im Rollenspiel Thema: Bitten Schale mit Bitte, 3 Gläser, Bitte vorlesen und in entsprechendes Glas werfen, Zettel nehmen. selber Bitten umformulieren und einwerfen	14:30 – 16:00 Uhr
<b>Kaffeepause</b>	<b>16:00 - 16:30 Uhr</b>
Brief schreiben, wer oder was zu meinem Wohlbefinden beigetragen hat, welche positiven Gefühle ausgelöst wurden, welche Bedürfnisse befriedigt wurden, bei einer Farbpalette nur Sonnengelb wählen. Abschlussrunde	16:30 – 18:00 Uhr