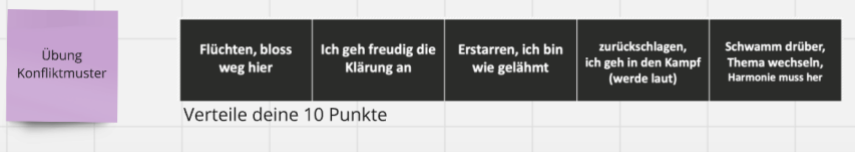


## Strukturplan

Seminar:

Datum:

<p><b>Inhalt &amp; Methode der Veranstaltungseinheit</b></p>	<p>1 Unterrichtsstunde = 45 Minuten Nach 2 Ustd. sollte eine Pause von mind. 15 Min. erfolgen</p>
<p><b>Willkommen und Kennenlernen (20 Minuten)</b>  <b>Einführung (10 Minuten)</b>  <b>Vortrag: Das Herzstück der GfK (was ist die GfK? Innere Haltung und äußere Sprache, vier Schritte und Verbindung zum Anderen über die Bitte) + ALI (10 Minuten)</b></p>  <p>5 Minuten Aufgabe vorstellen:  5 Minuten Einzel –  10 Minuten Gruppe Ergebnisse zusammenführen</p> <p>Übung:  Was ist mir wichtig?  1) In meinem Leben  2) Im Umgang mit mir selbst?  3) Im Umgang mit anderen?  10 Minuten jeder – 20 Minuten zusammen  3 Farben unterstreichen: Gefühle, Bedürfnisse, Pseudo-Gefühle</p>	<p><b>10:00 - 11:30 Uhr</b></p>
<p><b>Pause</b></p>	<p><b>11:30 - 11:45 Uhr</b></p>
<p><b>GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE:</b></p> <p>Input Gefühle: Visueller Impuls oder Bilder im Raum verteilen –welche Gefühle kommen bei hoch wenn du das siehst? (passende Situationen herausuchen) Gefühle sammeln und auflisten.  30 Minuten</p> <p>Arbeitsblatt mit vielen Beispielen und dann in Gruppe aufteilen  Jeweils 15 Minuten – Gesamt 30 Minuten</p> <p><u>Bedürfnisse (30 Minuten)</u></p> <p>Bedürfnisse erklären:  Bedürfnisinseln im Raum verteilen und</p> <p>Oder</p> <p>Übersetzung d. Gefühle in Bedürfnisse</p>	<p><b>11:45 - 13:15 Uhr</b></p>

In 2-er Teams (10 Minuten) Besprechen (20 Minuten)	
<b>Mittagspause</b>	<b>13:15-14:30 Uhr</b>
Geschichte: Oma Ingrid hat ihren 70. Geburtstag abgesagt. Verschieden Reaktionen und Gefühle auf eine Tatsache. (15 Minuten)  Übung Beobachten notieren lernen – Konfliktsituation beschreiben und mit Partner austauschen – gib Feedback Siehe Sammlung 15 Minuten einzeln schreiben 20 Minuten in 2-erGruppen  Unterscheiden Bewertung und Beobachtung anhand von Beispielsätzen 20 Minuten  <b>Rollenspiel – 2 machen vor der Gruppe vor → Stopp – Atmen, Lächeln, Innehalten</b>	<b>14:30 - 16:00 Uhr</b>
<b>Kaffeepause</b>	<b>16:00 - 16:30 Uhr</b>
<b>Giraffe und Wolf Einführung und Unterschied.</b>  <b>Bitten</b>  <b>Der erste Tanz durchs Kommunikationsparkett</b>	<b>16:30 - 18:00 Uhr</b>

<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><b>Selbstempathie</b> Übung: die Schönheit der Bedürfnisse Selbstempathie erklären</p>	<p><b>10:00 - 11:30 Uhr</b></p>
<p><b>Pause</b></p>	<p><b>11:30 - 11:45 Uhr</b></p>
<p><u>Bodenkarten</u> <u>Empathie</u></p>	<p><b>11:45 - 13:15 Uhr</b></p>
<p><b>Mittagspause</b></p>	<p><b>13:15-14:30 Uhr</b></p>
<p><b>4-Stühle</b> <b>Zusammenfügen und Üben</b></p>	<p><b>14:30 - 16:00 Uhr</b></p>
<p><u>Kaffeepause</u></p>	<p><b>16:00 - 16:30 Uhr</b></p>
<p><b>Meditation</b> <b>Reflexion (50 Minuten)</b></p>	<p><b>16:30 - 18:00 Uhr</b></p>

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
	<b>10:00 - 11:30 Uhr</b>
<b>Pause</b>	<b>11:30 - 11:45 Uhr</b>
	<b>11:45 – 13:15 Uhr</b>
<b>Mittagspause</b>	<b>13:15 - 14:30 Uhr</b>
	<b>14:30 – 16:00 Uhr</b>
<b>Kaffeepause</b>	<b>16:00 - 16:30 Uhr</b>
	<b>16:30 – 18:00 Uhr</b>