

Strukturplan

Seminar: Ausgelegt für eine Gruppengröße von max. 14 Hebammen

GfK-Einführungskurs

Datum:

Inhalt & Methode der Veranstaltungseinheit	Dauer in Minuten	Material / Sozialform	1 Unterrichtsstunde = 45 Minuten Nach 2 Ustd. sollte eine Pause von mind. 15 Min. erfolgen
Eigene Vorstellung Ablaufplan	5 10	Großgruppe	10:00 - 11:30 Uhr
Vorstellungsrunde der Teilnehmerinnen mit initialer Frage: Was habe ich als Kind gerne gemacht und welche Bedürfnisse hat das mir erfüllt?	30	Großgruppe Erzählrunde Bedürfnisliste für jede Teilnehmerin	
Input: GfK Grundhaltung Ziele der GfK 4. Schritte der GfK allgemein	40	Flipchart	
Pause			11:30 - 11:45 Uhr
Beobachtung: Situation selbst auswählen und Beobachtung beschreiben Beispiele vorstellen	10 25	Einzelarbeit Großgruppe	11:45 - 13:15 Uhr
Gefühle: Nimm dir einen Moment Zeit und spüre in die hinein. Welches Gefühl ist gerade lebendig?	5 20	Großgruppe	
Gefühlsmonster Plakat über Gefühle reden			
Folgende Fragen stehen auf der Pinwand: Wie kommt es, dass das Wort "Fühlen" so oft für anderes genutzt wird? Was hält uns davon ab, Gefühle auszudrücken?	30	Kartenabfrage einzeln An die Pinwand Großgruppe und darüber reden	

Warum fällt es uns schwer, Gefühle klar zu benennen?			
Mittagspause			13:15-14:30 Uhr
Ideenkreis der Bedürfnisse: Situation überlegen, in der ich z.B. ärgerlich war. Diese Situation beschreiben. überlegen Welches Bedürfnis war nicht erfüllt? Austausch gemeinsam Über Bedürfnisse und Strategien reden und Alternative Strategien finden, damit Bedürfnisse erfüllt werden Gefühle mit einbinden	90	Einzel Bedürfnisliste Großgruppe Gefühlsliste	14:30 - 16:00 Uhr
Kaffeepause			16:00 - 16:30 Uhr
Meditation: Bühne der Gefühle	20	Großgruppe	16:30 – 18:00 Uhr
Input: Gefühle vs. Gedanken (Pseudogefühle)	10	Großgruppe	
Karten mit verschiedenen Gefühlen auf dem Tisch ca. 15 Auf den Karten steht der Satz: “Einmal als ich(Gefühl) war.....(erzählen was es gemacht hat mit mir)”	15	Kleingruppe 4 Personen	
Abschlussrunde: Was nehme ich heute für mich mit? Wie geht es mir jetzt?	45	Großgruppe	

Datum:

Inhalt & Methode der Veranstaltungseinheit	Dauer in Minuten	Material / Sozialform	1 Unterrichtsstunde = 45 Minuten Nach 2 Ustd. sollte eine Pause von mind. 15 Min. erfolgen
Einstieg: Meditation: Atem und Pflanze visualisieren erst allein was ist lebendig dann nach außen, was ist um mich herum Runde im Plenum, wie bist du heute hier mit diesem Bild?	20 20	Großgruppe	10:00 - 11:30 Uhr
Input: Bitte	20		
Bitte auf das Beispiel aus dem Ideenkreis der Bedürfnisse beziehen und formulieren	30	Einzel In der Gruppe vorstellen	
Pause			11:30 - 11:45 Uhr
Antworten auf die Fragen finden: Wie zeige ich Empathie? Wie bin ich empathisch zu mir selbst? Wie fühlt sich Empathie körperlich an?	30	Einzel Austausch in der Großgruppe	11:45 - 13:15 Uhr
Selbstempathie: Flaschenpost an mich selbst Als Kind habe ich mir eine Flaschenpost geschrieben, und die nun gefunden. Brief schreiben Gegenseitig vorlesen und darüber reden	20 20	Einzelarbeit Partnerarbeit	
Mittagspause			13:15-14:30 Uhr
Entscheidungen: Ja oder Nein Situation überlegen, in der ich mich entschieden habe Welche körperliche Bewegung kann das sein, die für das ja stimmt? Wie fühlt es sich an, wenn ich an das nein denke?	45	Einzel Meditative Anleitung	14:30 - 16:00 Uhr

Körperliche Übung Hinstellen, Situationen für ja und nein visualisieren und Bewegung, um beide zusammenzufügen.	20		
Kaffeepause			16:00 - 16:30 Uhr
“Manchmal tue ich so also ob...”	30	Partnerübung	16:30 - 18:00 Uhr
Empathisch “Nein” sagen	30	Übungsblatt	
Verabschiedungsrunde	30		