GFK Trainer*innen-Ausbildung
Modul IV
Herzlich willkommen

Seminarplan	**Fr/Sa**	**10:00 – 18:00 Uhr**
	So	**10:00 – 16:00 Uhr**

Seminarstruktur

Der Rahmen: Eingangsrunde …. Abschlussrunde

Zur Mitgestaltung: Remembering durch Teilnehmer*innen

Impulsvorträge

Plenumsdiskussionen

Gruppenarbeiten, Partnerarbeiten, Rollenspiele

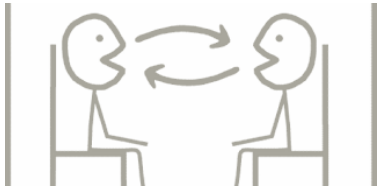
Pausen Fr./Sa. 13:00 – 15:00 Uhr, So. 12:30 – 14:00 Uhr, (2 bzw. 1 x 20 Min. Biopause)

Themen Modul IV

- Empathiepartnerschaften
- Einsatz von Rollenspielen
- Einsatz von Gruppenarbeit
- Methoden der Gruppenbildung
- Prozesse der GFK (Empathisch Nein sagen, Dankbarkeit statt Lob, Bedauern statt Entschuldigen, Wertschätzend unterbrechen, Giraffenschrei)
- Umgang mit Seminarteilnehmer*innen
- Einsatz von Übungen (Vier Stühle-, Vier Ohren-, Sechs Stühle-Übung)
- Herausfordernde Gefühle begleiten
- *** Redewendungen**
- ***Gefühle raten**

*** optional**

Vorteile von Rollenspielen



- Spielerische Möglichkeit, sich auszuprobieren und ein konstruktives Feedback zu bekommen
- Spielerische Beobachtung von Lebenssituationen
- Rollentausch ermöglicht das Einnehmen verschiedener Perspektiven
- Förderung von Empathie- und Kommunikations-fähigkeit
- Eigene Einstellungs- und Verhaltensweisen reflektieren und verändern
- Eigene Themen können von anderen „gespielt“ werden ohne selbst in den Emotionen zu sein
- Üben gibt Sicherheit für reale Situationen

Nachteile von Rollenspielen

- Rollenspiel als unrealistisch abtun
- Rolle zu harmonisch ausführen, man will dem anderen helfen
- Rolle zu ernst nehmen (Menschen mit ansonsten hohem Harmoniebedürfnis „hauen jetzt mal so richtig auf den Putz“)
- Angst haben, sich zu blamieren

Tipp

Methode anwenden, sobald Vertrauen entstanden ist

Trainer*innen-Rolle vorher klären

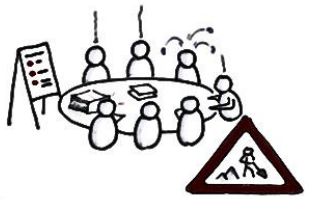
Ablauf und Feedbackregeln vorher festlegen

Rollen selbst wählen lassen/ Rolle abschütteln lassen

Ausstiegsmöglichkeit/Rollenwechsel ermöglichen

Ausreichend Zeit für Feedback einplanen

Vorteile von Gruppenarbeit



- Durch unterschiedliche Ressourcen viele neue Erkenntnisse/hohe Effizienz
- Lebendigerer Austausch, dadurch mehr Freude
- Lernen voneinander (ohne Trainer*in)
- Vertrauen untereinander wächst, mehr Nähe
- Introvertiertere/zurückhaltendere Menschen öffnen sich
- Erfahrungen mit unterschiedlichen Menschentypen/soziales Lernen
- Praktische Umsetzung der Gewaltfreien Kommunikation

Nachteile von Gruppenarbeit

- Konflikte in der Gruppe
- Einzelne zu dominant, blockieren andere, u. U. negative Auswirkungen auf das Seminar
- TN trauen sich nicht, um Unterstützung zu bitten
- Kleingruppe „verzettelt sich“, mehr Störfaktoren, Ineffizienz

3 – 5 Personen pro Gruppe (in Ausnahmefällen, z. B. „4 Stühle-übung, Gesamtgruppe teilen)

Klare rückversicherte Aufgabenstellung, Gruppen arbeiten an gleichem Thema oder arbeitsteilig

Tipp

Klares Zeitmanagement

Rolle Trainer*in vorher klären
(z. B. Unterstützung auf Anfrage)

Klare Vereinbarung zur Präsentation von Ergebnissen

Sechs-Stühle-Übung

Vom Ich zum Wir

beate waltrup
kommunikativ kompetent

Ich

Du

Wir