

Junge IntegrationsleiterInnen mit Migrationshintergrund [EXEMPLAR]

IO1 – Ausbildungsplan für IntegrationsleiterInnen

Unterrichtsplan

Modul 3: Effektive Kommunikation

Kapitel 1: Gewaltfreie Kommunikation

<i>Beschreibung der Lernaktivitäten</i>	<i>Zeitplan (Minuten)</i>	<i>Material/ Benötigte Ausrüstung</i>	<i>Beurteilung/Bewertung</i>
<p>Eröffnung des Workshops: Die/Der Moderatorin begrüßt die Teilnehmenden und stellt das Tagesprogramm vor.</p>	<p>10 Min.</p>	<p>Schulungsraum mit IT-Ausstattung für alle Teilnehmer; Flipchart und Marker Anmeldebogen; Stifte und Material für</p>	<p>Die TeilnehmerInnen beteiligen sich an allen Gruppenaktivitäten</p>

<p>Activity 1: 'Zip, Zap, Boing'</p> <p>Diese Aktivität zielt darauf ab, der Gruppe Energie zu verleihen.</p> <p>Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Die/Der KursleiterIn übergibt eine imaginäre Energieform an die Person neben ihr/ihm, indem sie/er in die Hände klatscht und 'Zip' sagt. Die/Der nächste SpielerIn wiederholt das, und so geht die Energie im Kreis herum.</p> <p>Danach wird die zweite Form der Energie-Reise eingeführt, die 'Zap' heißt und anzeigt, dass sich die Energie in die entgegengesetzte Richtung bewegen sollte.</p> <p>Wenn die/der KursleiterIn schließlich 'Boing' ruft, muss die Person, die gerade das 'Zip' hat, ihre Hände hochheben und das 'Zip' nach gegenüber schicken. Die Geschwindigkeit sollte im Verlauf des Spiels zusammen mit der Energie steigern.</p>	<p>10 Min.</p>	<p>Notizen für alle TeilnehmerInnen, DIN A4 Papier</p> <p>Musik-Wiedergabegerät</p> <p>Beamer, Laptop und Bildschirm</p>	
<p>Aktivität 2: 'Du hast gesagt, dass...'</p> <p>Ziel ist die Einführung in die Grundideen der gewaltfreien Kommunikation.</p>	<p>30 Min.</p>		<p>Die TeilnehmerInnen beteiligen sich an allen Gruppenaktivitäten</p>

<p>Einleitung</p> <p>Die/Der KursleiterIn beginnt den Workshop und führt die Gruppe in die Grundideen der gewaltfreien Kommunikation (GFK) ein:</p> <p><u>Zwei Komponenten der GFK:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• einfühlsam zuhören & sich ehrlich äußern <p><u>Vier Komponenten der GFK:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Beobachtungen, Gefühle, Bedürfnisse und Forderungen <p><u>Vier Schritte für die 'Selbstdarstellung'</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Beobachte ohne zu bewerten, zu urteilen oder zu analysieren• Bringe die Gefühle zum Ausdruck, die diese Beobachtungen hervorrufen.• Bringe die Bedürfnisse zum Ausdruck, die mit diesen Gefühlen verbunden sind.• Bitte um die Erfüllung einer konkreten Forderung (unerfüllte Forderung, um das Leben der anderen zu bereichern). Es steht ihr/im			
---	--	--	--

<p>jedoch frei, der Forderung nachzukommen oder sie abzulehnen.</p>			
<p>Aktivität 3: Kontaktaufnahme: Nachdem die TeilnehmerInnen den Raum betreten haben, bittet man sie, Augenkontakt miteinander aufzunehmen. Während alle im Kreis sitzen, sollte jeder in der Mitte Platz nehmen und mit den Augen (ohne Worte) den Rest der Gruppe begrüßen. Danach bekommen sie noch etwas Zeit (ca. 3 Minuten), in beliebiger anderer geeigneter Weise Kontakt zu den Leuten aufzunehmen, mit denen sie bis jetzt weniger Kontakt hatten. Schließlich wird das Feedback diskutiert. (Was haben wir getan? Warum? Was hat das alles mit gewaltfreier Kommunikation zu tun?)</p>	<p>25 Min.</p>		<p>Die TeilnehmerInnen beteiligen sich an allen Gruppenaktivitäten</p>
<p>Aktivität 4: Aktives Zuhören und Beobachtung. Die TeilnehmerInnen werden in Dreiergruppen aufgeteilt. TeilnehmerIn 1 & 2 sprechen über ihre Sommerferien. TN 1 beschreibt das Highlight ihres/seines Sommers, während TN 2 aktiv zuhört.</p>	<p>25 Min.</p>		<p>Die TeilnehmerInnen beteiligen sich an allen Gruppenaktivitäten</p>

<p>Sobald sie/er fertig ist, beschreibt TN 2 einen unangenehmen Moment ihres/seines Sommers, wobei TN 1 aktiv zuhört. (Jede Geschichte sollte maximal 3 Minuten dauern).</p> <p>TeilnehmerIn 3 ist die/der BeobachterIn und gibt ein kurzes Feedback, wobei sie/er sich auf die Fähigkeiten aktiven Zuhörens konzentriert. TeilnehmerInnen 1 & 2 tauschen ihre Gefühle ebenfalls aus, z. B. wann sie das Gefühl hatten, dass die/der PartnerIn aufmerksam zuhörte und wann nicht. Warum?</p> <p>Nachbesprechung für die ganze Gruppe:</p> <ul style="list-style-type: none">• War es leicht oder schwer?• Welche Techniken hat die/der aktive ZuhörerIn angewendet? (Schreibe sie auf ein Flipchart)• Wo ist der Unterschied zwischen Beobachtung und Beurteilung? <p>Sammele Ideen der Gruppe, wie man ein/e aktive/r ZuhörerIn wird. Die/Der KursleiterIn ergänzt und gibt Tipps.</p>			
---	--	--	--

<p>Bedürfnisse und Gefühle:</p> <p>Alle sollten an eine traurige Situation in ihrem Leben denken und diese mit einem Satz ausdrücken (z. B. "er hört mir nie zu").</p> <p>Sie sollten ihre Augen schließen und ihren Satz zehnmal wiederholen und dabei darauf achten, was in ihrem Körper vorgeht.</p> <p>Sie geben dann ein kurzes Feedback: Was hast du bemerkt? Was passiert? Ist es eine neutrale Beobachtung? Warum kannst du in diesem Fall nicht neutral sein?</p> <p>Die/Der KursleiterIn zeigt der Gruppe dann den Gefühlswald. Welche Gefühle hatten sie bzw. hätten sie in dieser Situation haben können? Die TeilnehmerInnen geben ein paar Kommentare ab.</p> <p>Die/Der KursleiterIn zeigt der Gruppe dann den Bedürfniswald. Welche ihrer Bedürfnisse wurden in dieser Situation nicht befriedigt? Sind Bedürfnisse (erfüllte oder unerfüllte) und Emotionen mit unseren Gefühlen verbunden? Kurze Kommentare werden</p>	20 Min.		
---	---------	--	--

<p>abgegeben.</p> <p>Die/Der KursleiterIn liest dann einige Sätze vor und bittet die TeilnehmerInnen zum geeigneten Zeitpunkt (befriedigt oder unbefriedigt) zwischen dem Gefühlswald und Bedürfniswald zu wechseln.</p> <p>Einige Beispiele sind: Wie hast du dich gefühlt, als...</p> <ul style="list-style-type: none">• du in Eile zum Flughafen warst und es einen riesigen Stau gab?• du entspannt warst?• du Zeuge von Aggressivität gegenüber einer älteren Person wurdest?• du nach einem langen Arbeitstag müde warst, aber deiner/deinem Vorgesetzten helfen musstest, die/den du nicht magst?• dein Computer plötzlich abstürzt, nachdem du 20 Seiten einer wichtigen Abhandlung geschrieben hast?• wichtige respektable Leute positive			
--	--	--	--

<p>Bemerkungen zu deinem Projekt gemacht haben?</p> <ul style="list-style-type: none"> Die TeilnehmerInnen geben ein paar Beispiele aus ihrem Leben, als sie sich ... fühlten. als ihr Bedürfnis nach ... erfüllt oder nicht erfüllt wurde. <p><u>Schlussfolgerung:</u> Die TeilnehmerInnen werden gebeten, ihren ursprünglichen Satz umzuformulieren im Sinne von: *Ich mag es, wenn ... Dinge voraussehbar sind'. Sie sollten dann ihre Augen schließen, diesen Satz wiederholen und vergleichen, was nun mit ihrem Körper geschieht und inwiefern sich das vom anfänglichen Satz unterscheidet.</p>			
Gesamtdauer des Moduls	2 Stunden		