

Junge IntegrationsleiterInnen mit Migrationshintergrund [EXEMPLAR]

IO1 – Ausbildungsplan für IntegrationsleiterInnen

Unterrichtsplan

Modul 4: "Selbstfürsorge"

Kapitel 1: Die Grenze zwischen Einstellungen und Verhalten

<i>Beschreibung der Lernaktivitäten</i>	<i>Zeitplan (Minuten)</i>	<i>Material/ Benötigte Ausrüstung</i>	<i>Beurteilung/Bewertung</i>
<p>Eröffnung des Workshops:</p> <p>Die/Der Moderatorin begrüßt die Teilnehmenden und stellt das Tagesprogramm vor. Der Workshop beginnt mit dem Aufwärmenspiel.</p>	5 Minuten	Übungsraum	Die TeilnehmerInnen beteiligen sich an allen Gruppenaktivitäten
<p>Aktivität 1: 'Lustige Fragen'</p> <p>Die/Der KursleiterIn geht durch den Raum gehen und jedem eine lustige Frage stellen, wie: "Wenn du eine Farbe wärst, welche Farbe wärest du dann?" Oder:</p>	20 Minuten	Übungsraum	Die TeilnehmerInnen beteiligen sich an allen Gruppenaktivitäten

<p>"Was für ein Tier würdest du auf einer Weltreise mitnehmen?" usw.</p> <p>Für diese Aktivität braucht man keine Materialien. Gehe sicher, dass du jeden in der Gruppe mindestens einmal gefragt hast.</p> <p>Du kannst die TeilnehmerInnen auch bitten, dir oder anderen TeilnehmerInnen lustige Fragen ihrer Wahl zu stellen. Es ist ein einfaches und lustiges Aufwärmenspiel, das keine Vorbereitung erfordert und die Leute sich mit dem Rest der Gruppe entspannter und wohler fühlen lässt.</p>			
<p>Aktivität 2: 'Ist das Glas halb voll oder halb leer?'</p> <p>Ziel dieser Aktivität ist es, den TeilnehmerInnen beizubringen, wie man Stress in einer neuen Situation reduziert.</p> <p>Einleitung:</p>	<p>40 Minuten</p>	<p>Übungsraum mit IT-Ausstattung für alle TeilnehmerInnen</p> <p>Flipchart und Marker</p> <p>Anmeldebogen;</p> <p>Stifte und Material für Notizen für die TeilnehmerInnen</p>	<p>Die TeilnehmerInnen beteiligen sich an allen Gruppenaktivitäten</p>

<p>Die/Der KursleiterIn führt die Gruppe in wenige einfache und schnelle Stressabbautechniken ein – wie Atemtechnik, Zählen und so weiter.</p> <p>Sie/Er fragt die TeilnehmerInnen nach ihren Methoden, um Stress zu bekämpfen, und schreibt es auf ein Flipchart, indem er noch ein paar weitere hinzufügt, falls nötig.</p> <p>Danach spricht die/der KursleiterIn über die Bedeutung einer positiven Einstellung in der neuen Situation und bittet die TeilnehmerInnen, eine Situation aus der Liste unten zu spielen. Eine Person des Paares muss eine positive Einstellung haben, die andere eine negative.</p> <p>Danach spielen sie die gleiche Situation mit anderen Haltungsvarianten (die 1. Person mit einer negativen Einstellung und die 2. mit einer positiven, sowohl mit negativen Einstellungen als auch mit positiven Einstellungen.</p> <p>Nach Abschluss dieses Teils der Aktivität spricht die/der KursleiterIn über die Bedeutung und Kraft unserer</p>			
---	--	--	--

<p>Haltung und darüber, wie unsere Haltung andere beeinflusst.</p> <ul style="list-style-type: none"> • An der Kasse stellst du fest, dass du nicht genug Geld hast, um alles zu bezahlen, was du gewählt hast. • Du hast auf der Straße einen Fremden mit einem Freund verwechselt und klopfst ihm auf die Schulter. • Du wirst vom Hund eines Fußgängers gebissen, der nicht angeleint war. • Ein/e FußgängerIn, die/der auf ihr Handy schaut, stößt mit dir zusammen. 			
<p>Aktivität 3: 'Fehltritt!'</p> <p>Jede/r TeilnehmerIn gibt ein paar Beispiele für normales und schlechtes Verhalten in ihrer/seiner Kultur, ohne zu erklären, welches für normal und welches für einen Fehltritt gehalten wird.</p> <p>Der Rest der Gruppe rät, welches Verhalten welches ist.</p>	<p>25 Minuten</p>	<p>Übungsraum</p>	<p>Die TeilnehmerInnen beteiligen sich an allen Gruppenaktivitäten</p>

<p>Der Hauptgedanke ist, zu erkennen, welche die Unterschiede zwischen gutem und schlechtem Verhalten in anderen Kulturen sind und wie wichtig es ist, etwas über die Kultur des Landes zu erfahren, in dem wir leben wollen.</p> <p>Für diese Aktivität braucht man keine Materialien.</p>			
<p>Aktivität 4: ‘Mache deine Nachforschungen’</p> <p>Die TeilnehmerInnen werden gebeten, das Internet als ein Werkzeug zu benutzen, mit dem sie mehr über die Kultur des Gastlandes erfahren können. Bitte sie, ein paar interessante Fakten über dieses Land, ein paar Gebote und Verbote aufzulisten, wenn es um folgendes geht:.</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Kleidung,</u> - <u>Konfrontation mit anderen Menschen</u> - <u>Verhalten in der Öffentlichkeit</u> - <u>höflich sein</u> 	<p>30 Minuten</p>	<p>PC oder Laptop für jede/n TeilnehmerIn (wahlweise einen für zwei oder drei Leute)</p>	<p>Die TeilnehmerInnen beteiligen sich an allen Gruppenaktivitäten</p>

<p>- <u>formell sein</u> usw.</p> <p>Nach Abschluss der Aktivität hält die/der Kursleiterin einen kurzen Vortrag über die Bedeutung der Kenntnisse des Gastlandes und seine Bräuche. Je mehr du vor dem Umzug an einen neuen Ort weißt, desto besser wird dein Neuanfang sein.</p>			
<p>Kaffeepause</p>	<p>15 Minuten</p>	<p>Wasser, Kaffee, Tee, Kekse</p>	
<p>Gesamtdauer des Moduls</p>	<p>2 Stunden</p>		