

Programm Grundlagen-Workshop Teil 1

2.10. - 3.10. 2020

Team: Karin Hönicke (TL), Tine Bechtel, Sven Struß (Innen), Björn Fiedler (Innen)

Treffen: Freitag 13:00 – 15:00 Uhr Teambesprechung im Multifunktionsraum

Freitagnachmittag 15:00 bis 18:30 Uhr

Zeit	#	Übung	Material, S. im GKH	Trainer
20	1	Begrüßung Erläuterungen zum Hygienekonzept Wie ist das mit Corona hier für euch?	<i>Flipchart</i>	
5	2	Vorstellung der Trainer Nacheinander kurz auf die Erfahrung bei PAG eingehen		
15	3	Runde: Vorstellung der Teilnehmer (Name, Tätigkeit ...)		
5	4	Hinweise Organisatorisches, Kurszeiten, Programmübersicht		
5		Pause zum Lüften (15.45 - 15.50)		
5	5	Vereinbarungen (Goldenen Regeln) Aufstehen, wer einverstanden ist.	Plakat, S. 47	
10	6	Runde: Vor-Namen und positives Eigenschaftswort (die letzten 3 Namen wiederholen)	S. 155	
10	7	Ich möchte lernen ... Was möchte ich an diesem WE lernen? Und welche Übungen hat das Team mitgebracht		
20	8	Bestätigungsübung: Was ich an mir gut finde ... Kurze Einführung über empathisches Zuhören. 2er Gruppen. 1 Minute nachdenken, je 2 Minuten sprechen , am Ende sich einem anderen Pärchen vorstellen (in 4er Gruppen)	S. 57	
		Kaffee-Pause 16:35 – 16:50 Uhr		
10	9	L&L Komm in den Kreis (ähnlich wie wilder Wind)		
35	10	Der Eisberg (Gedanken, Gefühle, Verhalten zu Gewalt) Reflexion zum Thema Gewalt/Gewaltfreiheit als Brainstorming	S. 64	
10	11	Pause zum Lüften (17:35 - 17:40)		
5		L&L Zipp Zapp Boing		
10	12	Kurze PAG -Geschichte, Ideen, Ziele, Methoden	S. 13 S. 46	
10	13	Auswertungsrunde: „Wie geht es mir jetzt und was hat mir heute gut gefallen.“		
	14	Verabschiedung: Ellenbogenkreis Ende: 18:30 Uhr		

Samstagvormittag

9:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Zeit	#	Übung	Material	Trainer
10	1	Anfangen mit Namenüben		
10	2	Begrüßung, Aufgabenverteilung und Übersicht	Flipchart	
10	3	Runde: Etwas belastendes, das ich hinter mich lasse, um richtig hier zu sein. (mit Mülleimer)		
15	4	Runde: „Ich habe am meisten Spass, wenn ...“		
		Pause zum Lüften (9:45 - 9:50)		
35	4	Konzentrische Kreise a) Etwas, woran ich gern zurückdenke. b) Eine Situation, in der ich von mir selbst enttäuscht war. c) Was ich brauche, wenn es mir nicht so gut geht. d) Eine Person, die mir wichtig war oder ist. Reflexion in der Runde	S. 77	
10	5	L+L Samurai (2 Stuhlkreise zum Besprechen)		
		Kaffee-Pause 10:35 - 10:50		
15	6	Brainstorm: Wünsche (Materielle und immaterielle) Eine Karte pro Wunsch		
30	7	Versteigerung der Wünsche Was brauche ich wirklich, was ist es mir wert? (jeder hat 50.000 €, Versteigerung in 1.000 € Schritten) Flipchart: Die teuersten Wünsche	S. 97	
		Mittagessen 11:30 - 12:30		

Samstagnachmittag

12:30 – 17:00 Uhr

Zeit		Übung	Material	Trainer
5	1	Übersicht	Flipchart	
5	4	L&L Pferderennen		
35	3	<p>Wünsche: Bedürfnis oder Strategie?</p> <p>Viele Wünsche drücken ein Bedürfnis aus. Aber hinter manchen Wünschen steht noch etwas anderes (Geld kann ein Bedürfnis nach Sicherheit ausdrücken), dann ist der Wunsch nur eine Strategie und wir schauen, was ist das Bedürfnis, das dahinter liegt? Was ist es, das ich wirklich brauche? Gibt es eine andere Strategie? Könnte ich das Bedürfnis, das hinter dem Wunsch liegt auch anders erfüllen?</p> <p>Beispielwünsche diskutieren.</p>		
		<i>Pause zum Lüften 13:15 - 13:20 Uhr</i>		
30	7	<p>Ein Konflikt, den ich gewaltfrei gelöst habe</p> <p>Bei jeder vorgestellten Geschichte fragen, was den Wendepunkt herbeigeführt hat, aufschreiben.</p> <p>3 Gruppen mit Begleiter</p>		
15		Bilddbetrachtung: welches Bild passt zu meiner Geschichte und dem Wendepunkt? Bilder nur anschauen, nicht aufnehmen.	Bilder-sammlung	
		<i>Kaffee Pause 14:05 - 14:20 Uhr</i>		
20	8	<p>Einführung in die „Verändernde Kraft“</p> <p>Bezug nehmend auf die vorangegangene Übung</p> <p>Bilder (Wendepunkt) zum Mandala dazulegen (Runde)</p>	S. 23 - 28	
25		Orangenverkauf (oder L&L Zauberklumpen)		
		<i>Pause zum Lüften 15:05 - 15:10</i>		
45	9	<p>Turmbau</p> <p>Mit Handschuhen und Maske</p>	S. 96	
		<i>Pause zum Lüften 15:55 - 16:00</i>		
15	10	Auswertung zum Turmbau		
5	11	<p>Wie geht es weiter?</p> <p>GW Teil 2: 27.11. - 28.11. bitte anmelden</p>		
15		Auswertung Workshop +/-		
10	12	<p>Abschiedsrunde mit Wertschätzung</p> <p style="text-align: center;"><i>Ende: 17:00 Uhr</i></p>		