

PAG Grund-Workshop in der JVA Uelzen

Team:

Programm

Freitag

Nachmittagsprogramm, 15:30 – 18:30 Uhr

			Corona Maßnahmen
15:30	10	Begrüßung, Organisatorisches, Übersicht Anrede im Workshop „Du“ + Vornamen, Zeiten, Rauchen, Corona-Regeln, etc.	Vom Platz aus ohne Maske
15:40	10	Runde: Ich heiße..., ich lasse heute hinter mir..., ich erhoffe mir von dem Wochenende..., Vorab: Was ist eine Runde? (Vorgegebener Satz, zu dem jeder der Reihe nach kurz etwas sagen kann) Satz vorlesen, Bedenkzeit geben, dann selbst beginnen und nach links oder rechts weitergeben. Darauf schauen, dass Mittrainer gut verteilt sind, damit falls nötig, Satz-Struktur nochmals wiederholt wird und positive Impulse eingebracht werden.	Vom Platz aus ohne Maske
15:50	10	Vereinbarungen für das Wochenende Welche Vereinbarungen möchten wir für uns als Gruppe treffen, damit wir gut durchs Wochenende kommen? Ggf. Vereinbarungen aus dem GK-Handbuch vorstellen als „was wir als hilfreich für PAG-Workshops erlebt haben“ und nachfragen „Seid ihr damit einverstanden?“	Vom Flipchart aus ohne Maske
16:00	15	PAG: Geschichte, Idee, Ziele Ziel: Den Teilnehmern einen Überblick darüber zu geben, was PAG ist, wie es entstanden ist, wie die Workshops aufgebaut sind, wie wir arbeiten... <ul style="list-style-type: none"> • Geschichte • Idee: Verhaltens- und Lösungsmöglichkeiten entwickeln, damit wir in Konflikten Handlungsalternativen haben Konzept – 5 Säulen, auf denen der Workshop aufbaut: Selbstbestätigung – Kommunikation – Zusammenarbeit – Gemeinschaft – Verändernde Kraft • Arbeitsweise (keine Vorträge, sondern Übungen und Rollenspiele; Teilnehmern werden Erfahrungen ermöglicht, die sie dann auf das eigene Leben übertragen können; Begleiter arbeiten im Team, ehrenamtlich, selbst mitlernend und ühend...) 	Vom Flipchart aus ohne Maske
16:15	10	Kurze Pause zum Lüften	Mit Maske
16:25	10	Name + positives Eigenschaftswort Beispiele geben, z.B. warmherziger Willi, optimistischer Otto, freundlicher Fridolin; nachfragen, ob alle verstanden haben, was ein Eigenschaftswort ist. Bedenkzeit geben! Die jeweils drei vorangegangenen wiederholen, am Schluss nochmals alle wiederholen.	Vom Platz aus ohne Maske
16:35	25	Was ich an mir gut finde... Was ich an mir gut finde – Wichtig: Es geht um Eigenschaften und Fähigkeiten, die ich an mir mag. Bilde 2-er Gruppen und lass die Teilnehmer sich gegenüber zusammensitzen. Die Paare verständigen sich, wer zuerst anfängt. 1 erzählt 2 min., 2 gibt Gehörtes in 1 min. wieder, Nachfrage: „Habe ich das ausgedrückt, was Du mir erzählen wolltest?“, Rollentausch.	Mit Maske. Teilnehmer verteilen sich über den gesamten Raum

		Dann 2 Paare in 4er Gruppen oder in Gesamtgruppe, jeder stellt seinen Partner vor + Nachfrage. Anschließend Auswertung.	
17:00	20	Kaffee- und Raucherpause	Mit Maske
17:20	20	<p>Gewaltbarometer</p> <p>Die Teilnehmer stehen sich in zwei Reihen gegenüber. Schildere verschiedene Situationen und bitte die Teilnehmer, dass sie einen Schritt nach vorne gehen, wenn sie der Auffassung sind, dass es sich um Gewalt handelt. Sie sollen stehenbleiben, wenn sie meinen, dass es keine Gewalt ist.</p> <p>Auswertung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • War es schwierig, eine Position zu finden? Bei welchen Szenen wart Ihr unsicher, welche Position Ihr einnehmt? • Weshalb gibt es unterschiedliche Einschätzungen, was Gewalt ist? • Macht es einen Unterschied, ob Du Betroffener, Täter oder neutral bist? • Arbeite heraus, dass es verschiedene Arten von Gewalt gibt – körperliche, psychische, strukturelle Gewalt. 	Mit Maske. Teilnehmer verteilen sich über den gesamten Raum
17:40	20	<p>Eisberg der Gewaltfreiheit und der Gewalt</p> <p>Führe den Eisberg als Modell dafür ein, dass wir nur einen kleinen Teil des Ganzen sehen und der größere Teil „unter der Wasseroberfläche“ ist und damit für uns unsichtbar.</p> <p>Sammele auf zwei Flipcharts</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oberste Ebene: Was sind sichtbare „Gewalthandlungen“ und „Handlungen, die gewaltfrei sind“ • Mittlere Ebene: Welche Gefühle und Bedürfnisse stecken oftmals dahinter? • Untere Ebene: Welche Überzeugungen, Gedanken, etc. führen eher zu Gewalthandlungen, welche zu gewaltfreien Handlungen? <p>Erläutere zum Schluss, dass insbesondere bei der Gewalt Gefühle, Bedürfnisse und Überzeugungen aus der mittleren und unteren Ebene mit großer Wahrscheinlichkeit dazu führen, dass tatsächlich Gewalt ausgeübt wird... Dass dies jedoch nicht zwingend so ist. Wir können wütend sein und trotzdem nach einer gewaltfreien Lösung suchen. Das üben wir bei PAG.</p>	Vom Flipchart aus ohne Maske
18:00	10	Blitzlicht: Wie geht es mir jetzt? Was nehme ich von heute mit?	Vom Platz aus ohne Maske
18:10	5	Abschlusskreis Infos für Sa. (Beginn, längere Pause am Nachmittag – an warme Kleidung denken!)	Mit Maske
18:15		Abendessen	Eigener Tisch / Abstand zu Teilnehmern

Samstag

Vormittagsprogramm, 09:00 – 11:30 Uhr

			Corona Maßnahmen
09:00	5	Begrüßung, Übersicht	Vom Platz aus ohne Maske
09:05	10	Runde:	Vom Platz aus ohne Maske
09:15	30	<p>Konzentrische Kreise</p> <p>Lass 1 – 2 – 1 – 2 durchzählen und bitte die 1er sich auf die Fenster, die 2er an die Wandseite zu setzen, sodass sich jeweils ein 1 und ein 2 gegenüber sitzen. Hierbei sollte zwischen dem Gesprächspartner und zum Nachbarpaar ein Abstand von 2m bestehen.</p> <p>Kläre: Was ist „Gutes Zuhören“? Ggf. mit Beispielen bzw. Negativbeispielen.</p> <p>Achten auf Begrüßung am Anfang mit Namen + Adjektiv, Wiederholen des Themas auch zwischen den Wechseln, Dank + Verabschiedung (ohne Berührung);</p> <p>1 min Überlegen, 2 min spricht 1, 2 min spricht 2</p> <p>Der „Zuhörende“ schweigt! Keine Nachfragen, etc. Wenn dem Erzähler nichts mehr einfällt, dann schweigt, bis das Signal zum Wechsel ertönt. Wechsel innerhalb der Reihe jeweils mit Stuhl.</p> <ul style="list-style-type: none"> • • • 	Mit Maske. Teilnehmer verteilen sich über den gesamten Raum
09:45	10	Kurze Pause	Mit Maske
09:55	10	L + L: Ich fahre mit dem Bus	Mit Maske
10:05	20	Verändernde Kraft Blume bzw. Mandala verwenden	Vom Flipchart aus ohne Maske
10:25	15	Kaffee- und Raucherpause	
10:40	40	Verändernde Kraft – Vertiefung Was bedeuten die einzelnen Punkte? Wo schon mal angewendet?	Vom Platz aus ohne Maske
	10	L + L: 1 – 2 – 3	Mit Maske. Teilnehmer verteilen sich über den gesamten Raum
11:30		Mittagessen	Eigener Tisch / Abstand zu Teilnehmern

Nachmittagsprogramm, 12:30 – 18:30 Uhr

12:15	5	Übersicht	Vom Flipchart aus ohne Maske
12:50	30	Turmbau Freistehend, mindestens so hoch wie Susanne 10 Min Besprechung ohne Material Danach Bauen ohne Sprechen Auswertung	Mit Maske. Teilnehmer verteilen sich über den gesamten Raum
12:50	10	Kurze Pause	
13:00	10	L+L: Ballkanon	Mit Maske
13:35 dazw. Pause	60	Gewaltfreie Kommunikation / ICH- /DU-Botschaften	Vom Flipchart aus ohne Maske
15:00	60	Freigang und Kaffee/Kuchen	
16:00	5	Übersicht	Vom Flipchart aus ohne Maske
16:05	10	L+L: Whiskeymixer	Mit Maske
16:15	30	Macht 1 – 2 – 3 – 4	Mit Maske
16:45	10	Kurze Pause	
16:55	10	L+L: Drache, Samurai, Oma	Mit Maske
17:05	10	Wie geht´s weiter?	Vom Platz aus ohne Maske
17:15	15	Auswertungsrunde: Wie geht es mir jetzt und was nehme ich vom heutigen Tag mit?	Vom Platz aus ohne Maske
17:30		Abschlusskreis (Info für So: Beginn mit Mittagessen)	Mit Maske
17:35		Abendessen	
			Eigener Tisch/ Abstand

Sonntag

Tagesprogramm, 11:30 – 15:30 Uhr

			Corona Maßnahmen
11:30		Mittagessen	
12:15	5	Begrüßung, Übersicht	Vom Platz aus ohne Maske
12:20	10	Runde:	Vom Platz aus ohne Maske
12:30	10	L + L: Was machst Du denn da?	Mit Maske
12:40	5	Rollenspiel a. Einführung: Was ist ein Rollenspiel bei PAG und warum machen wir das? Was ist hierbei zu beachten? <ul style="list-style-type: none"> • Andere Handlungsweisen ausprobieren • VK anwenden • Perspektivwechsel (wie fühlt sich der Andere? Was geht in ihm vor) • Kein Drehbuch – sondern offener Ausgang • Wir brauchen eine Ausgangsszene – diese wird dann mit fiktiven Personen gespielt • Ein Trainer begleitet die spielenden Personen 	Mit Maske
	10	b. Themensammlung; wer spielt? Darauf achten: Ist die Szene spielbar – guter Ausgang möglich? Wie viele Spieler werden benötigt?	
	10	c. Begleitung des Rollenspiels (Vorbereitung in Sakristei, Einführen und Ausführen der Spieler)	
	10	d. Auswertung des Rollenspiels Ggf. Beobachterrollen für „Publikum“ verteilen.	
12:55	10	Dazwischen Kurze Pause	Mit Maske
13:45	15	Kaffee- und Raucherpause	Mit Maske
14:00	10	Verschränkte Arme Lass die Teilnehmer die Arme vor dem Körper verschränken. Frage nach, bei wem der linke, bei wem der rechte Arm oben ist. Lass sie nun die Verschränkung „umkehren“, sodass bei links oben nun rechts oben und umgekehrt ist. Gehe langsam vor und „gruppenweise“ vor. Wie fühlt sich das an? Warum? Lass sie die Arme ausschütteln und bitte sie, auf Anhieb in die andere verschränkte Position zu kommen. Bei wem hat es geklappt? Was müsste man tun, damit es beim nächsten Kurs auf Anhieb klappt? Lass sie nun nochmals die Arme ausschütteln und bitte sie, die Arme wieder vor dem Körper zu verschränken. Frage nach, wer die gewohnte, wer die ungewohnte Haltung eingenommen hat. Manchmal kommt die Frage, welche Haltung eingenommen werden soll – antworte: Die, die Du willst. Was hat das mit PAG zu tun? <ul style="list-style-type: none"> • Wir haben alle automatische „Muster“, wie wir in Konfliktsituationen reagieren. Diese laufen meist unbewusst ab. • Wir können neue „Muster“ einüben: <ul style="list-style-type: none"> ○ Durch üben, üben, üben... 	Mit Maske

		<ul style="list-style-type: none"> ○ Bewusstes Tun ○ Weiter ausprobieren, auch wenn es nicht (auf Anhieb) klappt ○ Nachdenken, wie kann ich es beim nächsten Mal anders machen • Das Wissen darum, dass es Alternativen geben könnte, führt oftmals überhaupt erst dazu, dass wir sie wahrnehmen. 	
14:20	20	Rückenschilder	Mit Maske
14:40	15	Auswertungsrunde	Ohne Maske
14:55	10	Übergabe Rückenschilder	Mit Maske
15:05	5	Abschlusskreis	Mit Maske