# Programm

Team: Elke Stratmann (Teamleitung), Melanie Gräber

Teambesprechung ab 14:15 Uhr an der Pforte

Externe Teilnehmer\*innen: keine

**Freitag 15:00 bis 17:30 Uhr**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Zeit* | *Nr.* | *Übung* | *Material* | *Wer?* |
| 5 | 1 | **Begrüßen**  (willkommen heißende Atmosphäre schaffen) |  |  |
| 5 | 2 | **Team** stellt sich vor |  |  |
| 10 | 3 | **Runde:** Teilnehmer\*innenstellen sich vor (Name und tägliche Arbeit) |  |  |
| 10 | 4 | **Hinweise:** Organisatorisches, Zeiten, Programm, Abwasch |  |  |
| 10 | 5 | **Vereinbarungen** für das Wochenende | Poster |  |
| 10 | 6 | **Geschichte und Philosophie** von PAG |  |  |
| 10 | 7 | **Runde**: Vorname und positives Eigenschaftswort  (3 wiederholen) |  |  |
| 20 | 8 | **Gemeinsame Programmplanung**  - Was möchte ich in an diesem Wochenende lernen? - Welche Übungen haben wir mitgebracht? | Flipchart und Klebepunkte |  |
|  |  | ***Kaffee-Pause*** 15:20 – 15:40 |  |  |
| 10 | 9 | Warum ich hier bin (Motivation / The Work) | Flipchart |  |
| 20 | 10 | **Bestätigungsübung** (Was ich an mir gut finde)  2er Gruppe: 1 Minute nachdenken, 2 Minuten sprechen, zuhören, 4er Gruppe: sich gegenseitig den anderen beiden vorstellen |  |  |
| 10 | 11 | **Input: L&L** und „Der wilde Wind weht für alle, die …“ | S. 240 AK |  |
| 40 | 12 | **Der Eisberg** (Gedanken, Gefühle, Verhalten und Gewalt) | Flipchart |  |
|  |  | ***Kleine Pause*** *17:00 – 17:10* |  |  |
| 20 | 13 | **Auswertungsrunde** „Wie geht es mir jetzt und was hat mir heute gut gefallen.“ |  |  |
|  |  | Abschluss: Hand auf die Schulter  ***Ende: 17:30*** |  |  |

Teambesprechung

Keine Teambesprechung

**Samstagvormittag 9:00 Uhr bis 11:30 Uhr**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Zeit* | *Nr.* | *Übung* | *Material* | *Wer?* |
| 5 | 1 | **Mit Adjektivnamen und Bällen beginnen**  Spielerisch, wenn die Leute reinkommen | Bälle |  |
| 5 | 2 | **Begrüßen und Programm vorstellen** | Flipchart |  |
| 10 | 3 | **Runde**:  „ Etwas, das ich hinter mir lasse, um richtig hier zu sein …“ oder  „Was mich noch von gestern beschäftigt“  (vorher 1 Minute nachdenken) |  |  |
| 10 | 4 | **L & L** Samurai | S. 158 GK |  |
| 40 | 5 | **Konzentrische** **Kreise**   1. Woran ich gern zurückdenke 2. Eine Person, die mir wichtig war oder ist 3. Was ich brauche, wenn es mir nicht gut geht 4. Eine gute Seite von mir, die nicht jeder kennt   Reflexion in der Runde | 2 Stuhlkreise |  |
|  |  | ***Pause***  *10:10 - 10:30* |  |  |
| 10 | 6 | **L & L** Froschteich | Zeitung und Rassel |  |
| 40 | 7 | **Geteilte Quadrate**  (Anleitung vorlesen, Zeit für Reflexion nach der Übung) | Umschlag Quadrate  Poster |  |
| 10 | 8 | **Runde:** „Ich komme am besten mit anderen aus, wenn …“  (vorher eine Minute nachdenken) |  |  |
|  |  | ***Mittagessen***  *11:30 - 12:30* |  |  |

**Samstagnachmittag 12:30 – 17:00 Uhr (max. 17:30 Uhr)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Zeit* | *Nr.* | *Übung* | *Material* | *Wer?* |
| 5 | 1 | **Programm** vorstellen | Flipchart |  |
| 5 | 2 | **L & L** Ballkanon | Bälle |  |
| 20 | 3 | **Der rote Omnibus**  Rollen im Team und im Alltag |  |  |
| 30 | 3 | **Gut und Schlecht Zuhören**  in zwei Reihen gegenübersitzen und schlechtes Zuhören mit drei Beispiel ausprobieren. Rollen tauschen und nach rechts rücken | Zwei Plakate |  |
|  |  | ***Pause*** *13:30 - 13:40* |  |  |
| 10 | 4 | **L & L** Zipp-Zapp |  |  |
| 50 | 5 | **Einen Konflikt, den ich gewaltfrei gelöst habe**  Wendepunkte aufschreiben in 4er-Gruppen mit Trainer | Anhang  S. 62 GK |  |
| 20 | 6 | **Einführung in die „Verändernde Kraft“**  Wendepunktkarten dazulegen | Anhang  S. 17 GK |  |
|  |  | ***Pause*** *15:00 - 15:20* |  |  |
| 60 | 7 | **Turmbau**  2-3 Gruppen mit Beobachter,  gemeinsame Reflexion | Zeitungen Klebeband  S. 96 GK |  |
|  |  | ***Kleine Pause*** *16:20 - 16:30* |  |  |
| 10 | 8 | **L & L** „Was machst du denn da?“ | S. 160 GK |  |
| 15 | 9 | **Auswertung**: Wetterbericht | Karten |  |
|  | 10 | Abschluss: Texas Hug  *Ende: 17:00 Uhr* |  |  |

Keine Teambesprechung

Keine Teambesprechung

**Sonntagvormittag 9:00 – 11:30 Uhr**

| *Zeit* | *Nr.* | *Übung* | *Material* | *Wer?* |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | 1 | begrüßen und **Programm** vorstellen |  |  |
| 5 | 2 | **L & L** ??? | S. 58 GK |  |
| 10 | 3 | **Runde**: „Wenn ich zaubern könnte, dann …“ |  |  |
| 10 | 4 | **Rollenspiel** erklären  Poster aufhängen und erläutern | S. 139 GK Poster  Anlage |  |
| 15 | 5 | **Themenvorschläge** sammeln und **Spieler** suchen  Rollenspiele auf das Thema abstimmen! | Flipchart |  |
| 5 | 2 | **L & L Sonne, Mond und Sterne** |  |  |
|  |  | ***Pause***  ***9:50 - 10:00***  *(die Spieler machen eine kurze Pause und bereiten sich dann vor)* |  |  |
| 15 | 6 | **Szene** mit den Spielern auswählen, Rollen verteilen, Bühne einrichten |  |  |
| 30 | 7 | **Rollenspiel** auf der Bühne – Beobachter\*innen der verändernden Kraft |  |  |
| 15 | 8 | **Nachbesprechung** |  |  |
| 20 | 9 | evtl. 2. Rollenspiel oder Verändernde Kraft auf Flipchart festhalten |  |  |
| 10 | 10 | **L & L** Ballrennen |  |  |
|  |  | ***Mittagessen***  ***11:30 - 12:30*** |  |  |

**Sonntagnachmittag 12:30 - 16:00 Uhr**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Zeit* | *Nr.* | *Übung* | *Material* | *Wer?* |
|  |  | Flipchart schreiben und **Programm** vorstellen |  |  |
| 60 | 1 | **Kritik und Vorwürfe gelassen annehmen**  Womit lasse ich mich provozieren?  Jeder schreibt 1-2 Sätze auf Karten, Karten mischen und an alle verteilen, **Partnerübung**: sich abwechselnd vorlesen und prüfen, ob ich das in mir finden kann, umkehren ins Gegenteil. Zu jedem Satz und der Umkehrung 2-3 Beispiele finden. Ein Beispiel mit Trainern. | Karten und Stifte |  |
|  |  | ***Kaffee Pause***  ***13:30 - 13:40 Uhr*** |  |  |
| 20 | 3 | **Auswertung** des Programms  (Was haben wir aus den Übungen gelernt? Klebepunkte) | Flipcharts von Freitag |  |
| 10 | 2 | **L & L** Gefängnisausbruch |  |  |
| 10 | 4 | **Runde**: „Was ist mir an diesem WE klarer geworden?  Was nehme ich mit?“ |  |  |
| 10 | 5 | **Wie geht es weiter?** Die nächsten Workshops | Flyer und Bescheinigungen |  |
| 30 | 6 | **Bestätigungsposter** und Übergabe im Kreis | A4 Papier und ZRM Fotos |  |
|  | 7 | Große Umarmung |  |  |
|  | 8 | Gemeinsames **Aufräumen** |  |  |
|  |  | ***Ende: 15:00 Uhr*** |  |  |

Keine Teambesprechung