

Methodensammlung

MIA – Methodik, Inhalt, Austausch
Erweiterung: 2024
ECPAT Deutschland e.V.

[NEU]

→ ALLE NEUEN METHODEN DES MIA 2024.
SCROLLEN BIS ANS ENDE LOHNT SICH ;)

1 KREATIVE METHODEN

2 KREATIVE PRÄSENTATION

3 TIPPS & TRICKS: STIMME & PRÄSENZ

DOKUMENTATION

Theresa Stecklum

M.A. Erziehungswissenschaft – Bildungsmanagement
Systemische Beratung – Prozessbegleitung (SG) | Workshop- und Trainingsdesign | Moderation
theresa.stecklum@posteo.de
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/theresa-stecklum-1808b8290>



[NEU] Kleine Auswahl eigener Quellen (Theresa)

Workshop-Anregungen: Adventstipps (EMPFOHLEN)

- www.franziska-blickle.com

Methoden-Apps:

- [LiSA](#) (Liberating Structures) (EMPFOHLEN)
- [TD NAVI](#)
- <https://connect.groupsensz.org/>

Workshop-Methoden-Blog:

- www.komfortzonen.de
- www.gundg.de

Bücherauswahl:

- WOW - Kreativ Präsentieren: <https://www.neuland.at/produkt/kreativ-praesentieren-mit-wow-von-axel-rachow/>
- Pause - 55 kurze Entspannungsübungen für mehr Gelassenheit: <https://www.mvg.de/riva/shop/article/19821-pause/>
- Inhalte merk-würdig vermitteln: https://www.beltz.de/fachmedien/training_coaching_und_beratung/produkte/details/44029-inhalte-merk-wuerdig-vermitteln.html

Kreative

WORKSHOP-METHODEN

EINSTIEG – Pre Check-In

Vorabufgabe zur Einstimmung/ Anregung von Selbstreflexion

BESCHREIBUNG: Alle TN bekommen - zur Einstimmung in den Workshop/ zur Vorbereitung des Workshops - vor dem Training Post nach Hause (print/ digital). Inhalte können sein: eine Aufgabe, ein Fragebogen, Lektüre, eine schöne Überraschung, eine Aufforderung zur Selbstreflexion, eine Aufforderung etwas mitzubringen,.... Als Einstieg im Training kann dann Bezug zur Post hergestellt werden. Z.B. die TN tauschen sich über die Selbstreflexion aus.

ZIEL: Die TN bereiten sich auf den anstehenden Workshop vor.

DAUER: ...je nach Aufgabe...

GRUPPENGROÖZE: beliebig



😊 [NEU] EINSTIEG – Briefumschlag

BESCHREIBUNG: Zu Seminarbeginn erhalten die TN einen Briefumschlag (auf dem Platz, ausgeteilt, etc.). Dies sorgt für Wertschätzung und ein positives Ankommen. Der Briefumschlag kann je nach Wunsch unterschiedlich gefüllt sein. Z.B.:

- Willkommensgruß
- Fragekarten (z.B. Erwartungskarte)
- Stifte, Material, welches im Workshop-Verlauf noch genutzt wird
- Süßigkeiten
- Puzzleteil für die spätere Gruppenfindung

ZIEL: Wertschätzung; Willkommenskultur

DAUER:

GRUPPENGROÖE: beliebig



💻😊 [NEU] EINSTIEG – Wunschkreis (Check-In)

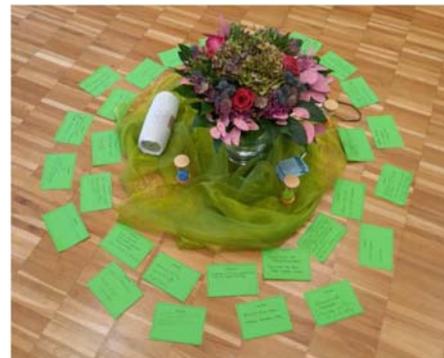
BESCHREIBUNG: Alle TN erhalten eine Karte, auf der sie 1-3 Wünsche an den Workshop notieren sollen. Anschließend werden die TN gebeten, der Reihe nach aufzustehen, ihre Wünsche vorzustellen und dann in den Kreis zu legen. Der Wunschkreis kann auch mit einer Vorstellungsrunde (Namensrunde) verknüpft werden.

Hinweis: Hier kann darauf geachtet werden, dass das Sprechen im Stehen und an die Gruppe gerichtet stattfindet und nicht im Gehen!

ZIEL: Erwartungen klären; vor der Gruppe stehen und sprechen; sich einander vorstellen

DAUER: je nach Anzahl der TN (ca. 30 Sekunden pro TN)

GRUPPENGROÖE: beliebig





EINSTIEG – Check-In (Isabelle Tudorica)

BESCHREIBUNG: Ich versuche diese Check-In einzubauen, wenn etwas mehr Zeit zur Verfügung steht. Hier zeigen sich 3 wichtige Aspekte für das Training:

1. "Wie bist du heute hier?"
→ Ich kann einschätzen, wie die Gruppe heute drauf ist, ob sie eher aktiviert werden muss zum Beispiel...
2. "Nenne einen Aspekt zum Thema Kinderschutz im Tourismus, der dir in deiner täglichen Arbeit begegnet/ wichtig erscheint."
→ Hier bekomme ich bereits erste Einblicke in die Vorerfahrung der TN.
3. "Was würde dieses Training heute erfolgreich machen?"
→ Hier erfahre ich, was für Erwartungen die TN an das Training haben. Meistens kann ich direkt sagen, ja das Thema besprechen wir und das eher nicht. Generell sehr wertvoll, weil jede Person einmal spricht und so ein entspanntes Ankommen möglich ist.

ZIEL: Die TN stimmen sich auf den anstehenden Workshop ein.

DAUER: ...je nach Gruppengröße...

GRUPPENGROÖBE: beliebig; leichter bei kleineren Gruppen, weil es sonst sehr lange dauern kann.

MATERIAL: Flipchart mit 3 Fragen oder...Power Point Folie mit den 3 Fragen plus Beamer



[NEU] EINSTIEG – FRAGEN IM RAUM (Kennenlernen)

BESCHREIBUNG: Es werden Fragen im Raum (DINA-4 Papier) verteilt, zu denen sich die TN in Kleingruppen à ca. 4 Personen +- 5 Minuten austauschen dürfen.

Alle TN werden gebeten aufzustehen, dann werden die Fragen vorgestellt und im Raum verteilt. Wichtig ist, dass immer nur 4 Personen an einer Frage stehen dürfen. Wer zu spät kommt, muss zu einer anderen Frage wechseln. Insgesamt können mehrere Runden (entsprechend der verfügbaren Zeit) durchgeführt werden.

- Welche „Zutat“ würdest du Ecpat-Trainings gerne hinzufügen?
- Was ist deine persönliche Zauberformel, um deine Zielgruppe für dich zu gewinnen?
- Was ist deine persönliche Kraftquelle?
- Von welcher deiner Lebensweisheiten könnten auch andere profitieren?
- Welches Buch sollte jede:r gelesen haben?
- Welche neue Methode, Warm-Up, Präsentationstechnik, Material hast du im letzten Jahr kennengelernt?

Die Methode kann neben der Förderung des Kennenlernens vielfältig eingesetzt werden: Abfrage von Vorwissen; Brainstorming; Lösungsfindung; Diskussion von Thesen (Anstelle von Fragen);

ZIEL: Kennenlernen; Wissensaktivierung; Brainstorming

DAUER: je nach Anzahl der Runden (bei 3 Runden, ca. 15-20 Minuten)

GRUPPENGROÖBE: beliebig



😊 EINSTIEG – Bewegter Kreis

Alternative zur Vorstellungsrunde

BESCHREIBUNG: Diese Methode bietet eine Alternative zur Vorstellungsrunde im Kreis. Anhand ausgewählter Kriterien (je nach Zielgruppe, z.B. Anzahl Jahre der Zugehörigkeit) bewegen sich alle diejenigen in die Kreismitte, auf die das jeweilige Unter-Kriterium zutrifft (z.B. mind. 15 Jahre; min 10 Jahre; mind. 5 Jahre, Neu). Dort drehen sie sich zum Außenkreis und stellen sich kurz vor (z.B. Name, warum das Kriterium zutrifft,...).

ZIEL: Teilnehmende in Bewegung bringen; Kennenlernen ermöglichen; vor der Gruppe stehen

DAUER: je nach Anzahl der TN

GRUPPENGROÖE: beliebig



😊 [NEU] WARM-UP: Tadem-Klatschen

BESCHREIBUNG: Die Gruppe wird dazu aufgefordert, Paare zu bilden. Immer zwei Personen stehen sich gegenüber und klatschen im selben Rhythmus. Dem Klatschen folgt eine Bewegung (Arme nach links, Arme nach rechts, Arme nach oben), dann wird wieder geklatscht. Ziel der beiden Personen ist es, nicht die selbe Bewegung machen. Kommt es doch zu einer selben Bewegung, folgt kein Klatschen, sondern die beiden Personen müssen vor dem Körper mit beiden Händen einschlagen. Dann wird wieder geklatscht, es folgt eine Bewegung und wieder ein Klatschen.

ZIEL: Auflockerung, Aktivierung,...

DAUER: 5-10 min

GRUPPENGROÖE: beliebig



[NEU] WARM-UP: Kreis-Lauf

BESCHREIBUNG: Es werden Kleingruppen à ca. 6 Personen gebildet. Jede Person in der Kleingruppe darf ein Signal losschicken, welches von den anderen der Reihe nach (oder gleichzeitig) imitiert wird.

Dies kann sein:

- eine Geste, eine Bewegung,
- eine Emotion,
- ein Geräusch/ Laut,
- eine Sportübung,
- ein Lied/ Refrain,
- ...

ZIEL: Auflockerung, Aktivierung, ...

DAUER: 5-10 min

GRUPPENGROÖE: beliebig

WARM-UP: Singendes Puzzle (Gruppenfindung)

Singen als Warm-Up oder zur Gruppenbildung

BESCHREIBUNG: Eine prägnante Strophe oder der Refrain von ca. 4 Liedern werden in gleicher Anzahl auf kleine Zettel geschrieben und durcheinander unter jeweils einen Stuhl geklebt. Die TN werden aufgefordert das Lied unter ihrem Stuhl (zusätzlich mit einem Hinweis zu Gestik und Mimik) zu singen und singend ihre Lied-Partner:innen zu finden. Sobald sich alle TN gefunden haben, kann nach und nach jedes einzelne Lied von der Kleingruppe vorgesungen werden. Variante: Diese Art der Gruppenbildung geht auch mit zerschnittenen Plakaten (Puzzle muss sich finden), Sprechen einer Fremdsprache. Je nach Thema des Seminars kann hier kreativ überlegt werden.

ZIEL: Die TN kommen im Training an; Gruppenbildung

DAUER: 10-15 min

GRUPPENGROÖE: bis zu 50 TN

WARM-UP: Ankommen (Nele Diether)

Warm-Up

BESCHREIBUNG: Warm-Up um bei sich, im Raum & in Gruppe anzukommen:

- Ruhige Musik im Hintergrund laufen lassen
- Gruppe einladen aufzustehen und im Raum umherzugehen (kreuz und quer)
- Zunächst bei sich bleiben
- Fußsohlen auf dem Boden spüren, wie man umhergeht
- In den Körper reinspüren: wie geht es dem gerade? Körperteile, die noch müde sind? Verspannungen? → einladen Bewegungen zu machen, die gut tun, z.B. sich zu strecken, entsprechend schneller/langsamer laufen/mal stehenbleiben
- Mit der Zeit Wahrnehmung nach außen gehen lassen: wer ist noch im Raum mit mir?
- Nach und nach die anderen wahrnehmen, z.B. anlächeln oder begrüßen

ZIEL: Auflockerung, Aktivierung,...

DAUER: 5-10 min

GRUPPENGROÖBE: beliebig

WARM-UP – Äpfel (Dinzia Wagner)

BESCHREIBUNG: "Äpfel zeichnen,,

VORBEREITUNG: 2 Flip Charts mit Papier bespannt, die so aufgestellt werden, dass die Teams gegenseitig nicht "spicken" können/ 2 Marker.

Die Teilnehmer/-innen teilen sich in zwei Teams auf. Alle Mitglieder eines Teams stellen sich in einer Schlange hintereinander vor ihr Flipchart. Der/die Moderator*in erklärt das Warm-up an einem Beispiel. Hierbei wird ein Begriff genannt, z. B. "Apfel" und Beispiele, die gesucht werden sollen, in denen der Begriff vorkommt, z.B. "Apfelbaum", "Augapfel" oder "Apfelstrudel". Die erste Person in jeder Schlange schreibt ihren gefundenen Begriff auf, hiernach übergibt sie den Stift an die nachfolgende Person und stellt sich wieder hinten in der Schlange an. Die nächste Person kommt an die Reihe und so geht es weiter bis zum Ablauf der Zeit. Pro Team darf der Begriff nur einmal vorkommen. Jedes Team erhält einen Marker. Der/die Moderator*in nennt den Begriff, stellt den Timer und gibt das Startsignal. Wenn die Zeit abgelaufen ist, werden alle Begriffe pro Team gezählt und das Team mit den meisten "Apfel"-Begriffen gewinnt.

ZIEL: Auflockerung, Aktivierung, Team-Geist, Kreativität

DAUER: ca. 10 Minuten; Aufteilung in 2 Gruppen/ Es wird auf Zeit (1- 2 Minuten) nach Begriffen gesucht und diese aufgeschrieben.

GRUPPENGROÖBE: beliebig

MATERIAL: 2 Flip Charts/2 Marker

☺ WARM-UP: Sonne*Mond*Sterne

Warm-Up (Nina Stephainisky & Nele Diether)

BESCHREIBUNG: Die TN (Sterne) verteilen sich im Raum. Zunächst bleiben alle bei sich und gehen mit gesenktem Kopf im Raum umher. Im nächsten Schritt dürfen sich die TN beim Gehen anschauen. Im nächsten Schritt bekommen alle TN die Aufgabe, (!!ohne darüber zu sprechen!!) zwei Personen im Raum zu bestimmen und ihnen die Rolle „Mond“ und „Sonne“ zuzuschreiben. Die Aufgabe der TN besteht nun darin, sich als „Stern“ immer zwischen „Sonne“ und „Mond“ zu bewegen. Dabei kommt es zu wirren Zusammenstößen und lustigen Momenten. Hinweis: Die Teilnehmenden sprechen sich vorher nicht ab, wen sie sich als Mond und wen sie sich als Sonne ausgesucht haben. Es wird nicht gesprochen. Es kann gerne Musik dabei gespielt werden.

ZIEL: Auflockerung, Aktivierung,...

DAUER: 5-10 min

GRUPPENGROÖE: beliebig

☺ WARM-UP: „Das Pinguin Spiel“ (Henk Göbel)

BESCHREIBUNG: Die Stühle sind im Raum verteilt und zeigen in alle Richtungen. Jeder Spieler setzt sich auf einen der Stühle, nur ein Spieler - der Pinguin - wandert wie ein Pinguin durch den Raum. Das Ziel des Pinguins ist es, den (einen) freien Stuhl zu erreichen und sich dort hinzusetzen. Er darf dabei nicht rennen, sondern nur normal schnell gehen. Die anderen Spieler müssen den Pinguin daran hindern, den Stuhl zu erreichen. Sie können sich untereinander verständigen. Sie dürfen den Pinguin nicht behindern, aber sie dürfen sich selbst auf den freien Stuhl setzen. Dadurch wird jedoch ein weiterer Stuhl frei. Der Pinguin wird nun in Richtung dieses Stuhls weitergehen. Erreicht der Pinguin einen Stuhl, setzt er sich und der Teilnehmer, der zuletzt von diesem Stuhl aufgestanden ist, wird der nächste Pinguin. Die Startposition des Pinguins muss weit vom leeren Stuhl entfernt sein.

Anmerkungen: Eine Möglichkeit ist es, dieses Instrument für Spaß und Energie zu nutzen. Eine andere Möglichkeit ist, mit der Gruppe über ihre Erfahrungen während des Spiels zu sprechen. Oft wird es für den Pinguin nach einiger Zeit schwieriger sein, einen Stuhl zu bekommen, weil die Gruppe besser lernt, sich schnell zu verständigen.
Quelle: Drama-Therapie

ZIEL: Auflockerung, Aktivierung, Freude

DAUER: 15-20 min

GRUPPENGROÖE: beliebig

MATERIAL: je TN*in ein Stuhl ohne Lehne



AKTIVIERUNG: Dream-Team (Nina Stephainsky)

Aktivierung, Gruppendynamik

BESCHREIBUNG: Den Teilnehmenden wird erklärt, dass sie 22 Aufgaben erhalten, die sie in 22 Minuten erfüllen müssen. Die Erfüllung der Aufgaben wird von den Anleitenden geprüft und anschließend abgehakt. Wichtig ist, dass sich die Teilnehmenden bei den Anleitenden melden, wenn sie eine Aufgabe durchführen möchten, sodass sie auch tatsächlich geprüft werden kann. Die Zeit läuft ab dem Moment, in dem das Plakat übergeben wird und die TN sich die Aufgaben durchlesen. Nachdem die Zeit abgelaufen ist, eine kurze Reflektions-/ Auswertungsrunde über die Zusammenarbeit, Aufgaben-/ Rollenverteilung, Kommunikation, eigene Stärken und Schwächen sowie Stärken der anderen durchführen.

Hinweis: Die TN sollen genau darauf achten, wie viele Personen für eine Aufgabe benötigt werden. Die Aufgaben können auch gleichzeitig durchgeführt und aufgeteilt werden, wenn keine konkrete Personenanzahl festgesetzt wird. Das wird den TN nicht direkt gesagt, sie sollen selber auf die Idee kommen. Bei der Anleitung von DREAMTEAM so viel wie nötig und so wenig wie möglich erklären. Die Aufgaben, Personenanzahl und Minutenvorgabe pro Aufgabe können je nach Gruppe im Vorneherein angepasst werden.

ZIEL: Aktivierung & Gruppendynamik

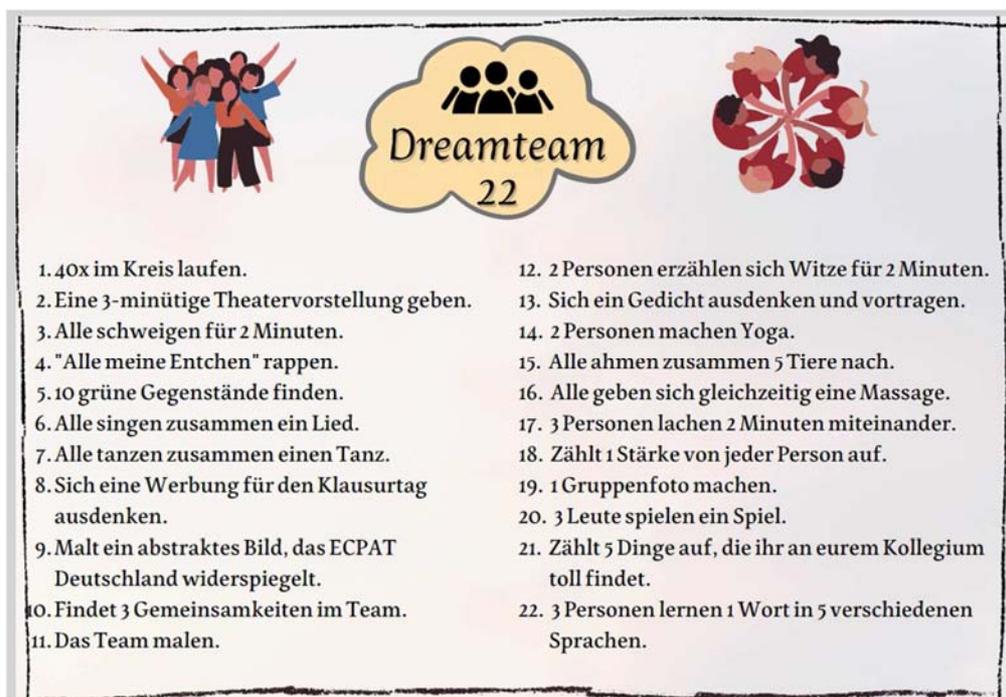
DAUER: 30 min

GRUPPENGROÖÖE: rund 20-30

Material: Edding, Papier, Stifte, DREAMTEAM-Plakat, Stoppuhr, weitere Materialien je nach gestellten Aufgaben



AKTIVIERUNG: Dream-Team (Nina Stephainsky)



Dreamteam 22

- 40x im Kreis laufen.
- Eine 3-minütige Theatervorstellung geben.
- Alle schweigen für 2 Minuten.
- "Alle meine Entchen" rappen.
- 10 grüne Gegenstände finden.
- Alle singen zusammen ein Lied.
- Alle tanzen zusammen einen Tanz.
- Sich eine Werbung für den Klausurtag ausdenken.
- Malt ein abstraktes Bild, das ECPAT Deutschland widerspiegelt.
- Findet 3 Gemeinsamkeiten im Team.
- Das Team malen.
- 2 Personen erzählen sich Witze für 2 Minuten.
- Sich ein Gedicht ausdenken und vortragen.
- 2 Personen machen Yoga.
- Alle ahmen zusammen 5 Tiere nach.
- Alle geben sich gleichzeitig eine Massage.
- 3 Personen lachen 2 Minuten miteinander.
- Zählt 1 Stärke von jeder Person auf.
- 1 Gruppenfoto machen.
- 3 Leute spielen ein Spiel.
- Zählt 5 Dinge auf, die ihr an eurem Kollegium toll findet.
- 3 Personen lernen 1 Wort in 5 verschiedenen Sprachen.

😊 [NEU] THEMENARBEIT: Moleküle (Themenfindung)

BESCHREIBUNG: Ziel ist es, gemeinsame Themen in der Gruppe zu identifizieren.

1. Alle TN verteilen sich im Raum und es wird eine Frage gestellt.
2. Jede:r kann kurz über die eigene Antwort nachdenken und dann auf andere TN zugehen, um sich mit diesen über die Antwort auszutauschen und TN mit ähnlichen Antworten zu finden.
3. Diejenigen mit ähnlichen Themen gruppieren sich und bleiben als Gruppe stehen. Die Gruppen werden zu Ihrem „Oberthema“ befragt.
4. Die Oberthemen werden auf großen Karten/ Papier visualisiert.

ZIEL: Themenfindung

DAUER: pro Fragerunde ca. 10 Minuten

GRUPPENGROÖBE: beliebig

Material: Flip-Chart mit Fragen, Stifte, Papier



💻😊 THEMENARBEIT - Roundtable (Informeller Austausch)

Informeller Roundtable unter Chatham Haus Regeln (Nina Stephansky & Lea Peters)

BESCHREIBUNG: Um einen Austausch über komplexe und neue Themen/ Debatten/ Entwicklungen anzustoßen, hatten wir im Projekt "Schutz von Kindern & Jugendlichen im digitalen Raum" zu einem offenen, informellen und interdisziplinären Roundtable unter Chatham Haus Regeln eingeladen. Alle Meinungen waren vertreten. Eine Agenda oder ein Vortrag war nicht vorgesehen.

Zu Beginn wurde von jeder teilnehmenden Person die für sie 3 wichtigsten Fragen/ Punkte zum Thema "Schutz von Kindern & Jugendlichen im digitalen Raum" auf Moderationskarten geschrieben. Die Moderationskarten wurden kategorisiert und daraus haben sich die 3 Themenschwerpunkte für die nächsten 2 Stunden gebildet, damit eine ergebnisorientierte Diskussion geführt werden konnte.

ZIEL: Schwerpunkt auf Feedback & Austausch

DAUER: mind. 2h

GRUPPENGROÖBE: beliebig

Material:

Moderationskarten, Eddings

Pinwand mit Stecknadeln oder Magnetwand mit Magneten oder selbstklebende Moderationskarten mit einer Flipchart



THMENARBEIT – Skala

Themenarbeit (Miriam Landhofer)

BESCHREIBUNG:

1. Auf einer Skala von 1 - 10 (1 ist schlecht, 10 ist perfekt), wie gut bist Du/ seid Ihr aufgestellt zum Thema X?
2. Für alle diejenigen, die nicht die 10 gewählt haben, was fehlt um die 10 zu erreichen?
3. Was braucht es dafür?
4. Wie lange dauert die Umsetzung? 3 Tage - 3 Wochen - 3 Monate?

ZIEL: Arbeit an Themen

DAUER: Durchführungsdauer in der Gruppe je Gruppengröße 30 Minuten bis 2 Stunden

GRUPPENGROÖBE: ...

Material: Metaplanwand, 2 unterschiedliche Moderationskartentypen, Flipchartpapier, Stifte



THMENARBEIT - 13 Frage-Methode

Themenarbeit (Katharina Stechl)

BESCHREIBUNG: Interessante Methode – noch keine Erfahrungswerte

Die Methode stammt aus der ZDF-Mediathek / YouTube-Kanal Sendung "Unbubble - 13 Fragen". Bei 13 FRAGEN werden Kompromisse geschlossen, wo die Zukunft gemeinsam entschieden werden muss! Sechs Teilnehmer:innen mit unterschiedlichen Meinungen treffen sich auf einem gemeinsamen Spielfeld und diskutieren über kontroverse Themen aus Gesellschaft und Politik. Ziel ist es, alle ins Mittelfeld und zum Kompromiss zu bewegen. Zu Beginn des Austausches gibt es eine These bzw. Frage, z.B. "Dürfen wir Kinder im Internet zeigen?" - die Menschen (bei Unbubble 6, bei der Präsentation 4) stellen sich ans Ende der jeweiligen Felder. Nacheinander werden Fragen gestellt, die Teilnehmenden werden dabei nacheinander angesprochen. Sie können sich allerdings auch non-verbal zu den Aussagen der anderen Teilnehmenden äußern, in dem sie bei Zustimmung einen Schritt vorgehen und bei Nicht-Zustimmung ein Feld zurück. Zum Ende liefert die Moderation/Trainer:in Kompromissvorschläge. z.B. „Können wir uns darauf einigen, dass wir schon in der Grundschule ein verpflichtendes Schulfach zur digitalen Aufklärung brauchen“. So soll mehr Einigkeit zwischen den konträren Meinungen erreicht werden (sie sollen sich der Mitte annähern). Anschließend haben die beiden Gruppen Zeit (z.B. 60 Sekunden, oder auch länger) um einen Vorschlag für die Gegenseite zu finden, mit dem sie die anderen Teilnehmenden noch weiter Richtung Mitte bewegen können. Hierzu noch das Beispiel:

https://www.youtube.com/watch?v=dqylhU5_01k

ZIEL: Arbeit an Themen

DAUER: ..

GRUPPENGROÖBE: ...

Material: Klebeband in zwei verschiedenen Farben für den Boden, oder andere Materialien, die die Kreation von zwei Spielfeldern und einer Mitte ermöglichen

THEMENARBEIT - AMPEL – „Sexueller Missbrauch“

Was ist sexueller Missbrauch? (Reiner Pimpl)

BESCHREIBUNG:

Teilnehmer:innen bekommen Fallbeispiel 1,... und sollen mit Ampelkarten bewerten, ob

- a) kein Handeln erforderlich ist (grün),
- b) Fall bei einer Aufsichtsperson gemeldet werden sollte (gelb) oder
- c) auf jeden Fall Anzeige bei der Polizei oder einer Hilfsorganisation (z.B. ECPAT) erstattet werden sollte, wg. Anfangsverdachts des sex. Missbrauchs.

ZIEL: Themenarbeit „sexueller Missbrauch“

DAUER: Durchführungsdauer in der Gruppe je Gruppengröße (als Impuls 10.-15 min)

GRUPPENGROÖE: ...

Material: Kopierte Beispielfälle für Zuhörer:innen oder Beamer; Ampelkarten (rot, gelb, grün)

THEMENARBEIT – Stehtisch-Messe

Diskussion von Inhalten

BESCHREIBUNG: Kurzvorträge wechseln sich mit Phasen der aktiven Diskussion ab. Nach ca. 3 Kurzvorträgen (ca. 10-15 min) haben die TN die Möglichkeit, an Stehtischen einzelne Vorträge/ Inhalte tiefer zu diskutieren (mind. 15 min), eine Fragestellung dazu zu beantworten, aus der eigenen Praxis zu berichten. Varianten: Die TN entscheiden sich dauerhaft für einen Tisch oder die TN können beliebig zwischen den Tischen wechseln. In den letzten 5 min sind die TN aufgefordert, 3-6 zentrale Punkte zu notieren und den anderen TN im Plenum mitzuteilen.

ZIEL: Vertiefung und aktive Auseinandersetzung mit Inhalten

DAUER: Mind. 15-20 min

GRUPPENGROÖE: bis zu 25 TN





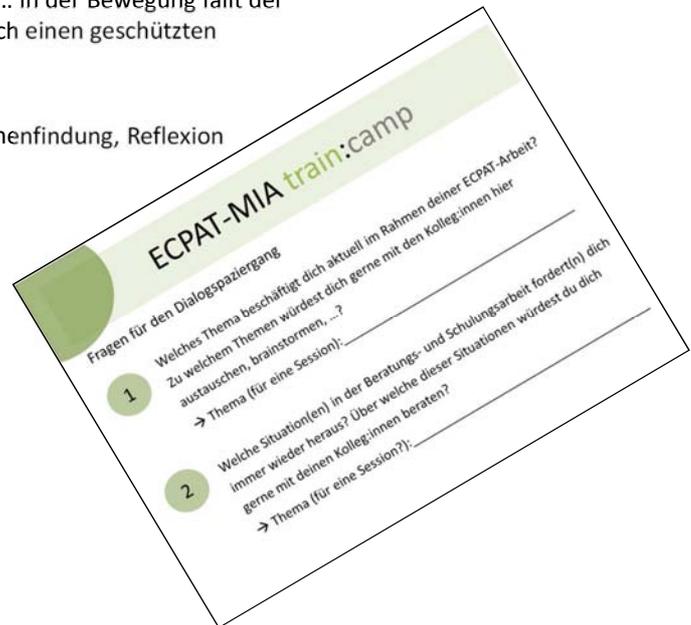
Vielfältig einsetzbar - DIALOG-SPAZIERGANG

BESCHREIBUNG: Die TN bekommen Impulsfragen und werden mit diesen Impulsfragen aus einen Spaziergang geschickt. Die Impulsfragen können dabei unterschiedliche Ziele verfolgen und für verschiedene Zwecke eingesetzt werden. Z.B: zum Kennenlernen, zur Aktivierung von Vorwissen, zur Themenfindung, zur Reflexion von Inhalten, zum gegenseitigen Feedback,... In der Bewegung fällt der Austausch manchmal einfacher und bietet automatisch einen geschützten Rahmen (wenn die Gruppen frei gewählt werden).

ZIEL: Kennenlernen, Aktivierung von Vorwissen, Themenfindung, Reflexion

DAUER: 15-45 min

GRUPPENGROÖBE: beliebig



Vielfältig einsetzbar - ELEVATOR PITCH

Ankündigung von Inhalten, der eigenen Person, einer guten Idee,...

BESCHREIBUNG: Ein Elevator Pitch (auch Elevator Speech) ist eine Art Kurzvorstellung – zeitlich begrenzt für die Dauer einer Fahrt im Aufzug (elevator). Er eignet sich dazu, die eigene Person/ Inhalte/ eine gute Idee,... in wenigen Sätzen (60 Sekunden) überzeugend, spannend und präzise vorzustellen und zu erklären. So können bspw. Vorstellungsrunden gestaltet, Inhalte/ Formate angekündigt oder Ergebnisse präsentiert werden.

ZIEL: Vorstellung von (der eigenen) Person(en), Inhalten, Ergebnissen, Ideen,...

DAUER: 60 Sekunden pro Pitch (Je nach Gruppengröße: Anzahl x 60 Sek.)

GRUPPENGROÖBE: bis zu 25 TN

THEMENARBEIT – Kollegiales Tandem/Trio

Problemlösung und Lerntransfer

BESCHREIBUNG: Angelehnt an die kollegiale Beratung können in Trainingssituationen Elemente der kollegialen Beratung methodisch genutzt werden. Zu dritt kann bspw. ein Praxisproblem betrachtet und Lösungen erarbeitet werden. Zu zweit oder zu dritt kann besprochen werden, welche Trainings-Inhalte für die eigene Praxis relevant sind und angewendet werden könnten. Je nach Thema lohnt es sich, die Expertise der TN zu nutzen und diese in Aktivität zu bringen.

ZIEL: Problemlösung und Lerntransfer

DAUER: ca. 30 min

GRUPPENGROÖE: beliebig

THEMENARBEIT: VIPs – Very important Points

Bündelung und Präsentation von Ergebnissen

BESCHREIBUNG: Am Ende einer Diskussion/ Einheit/ Training werden die TN aufgefordert, gemeinsam in Kleingruppen oder alleine die wichtigsten 3-7 Punkte (Very important Points) zu bündeln. Im Plenum werden die VIPs gemeinsam angeschaut/ besprochen. In kleinen Gruppen kann auch in Form eines Interviews pro Kleingruppe nach 1-2 VIPs gefragt werden. TIPP: Darauf achten, dass alle Vorlagen gut leserlich und groß beschrieben sind.



ZIEL: Bündelung und Präsentation wichtiger Ergebnisse; Förderung Lernstransfer

DAUER: 10-15 min

GRUPPENGROÖE: bis zu 40 TN



FEEDBACK: www.feedback.de

Feedback geben

BESCHREIBUNG: Feedback geben stellt Trainer*innen und Berater*innen immer wieder vor eine Herausforderung: Feedback soll konstruktiv, wertfrei und wertschätzend sein. Eine Methode, die dabei helfen kann, ist das www.feedback.de.

- Feedback geben ([www.](http://www.feedback.de)): W – Wahrnehmung, W – Wirkung, W – Wünsche
- Feedback nehmen ([.de](http://www.feedback.de)): D – Danke, E – Entscheidung, was als von dem Feedback als empfunden wurde und umgesetzt werden soll

ZIEL: Feedback geben

DAUER: pro Feedback ca. 1-5 min

GRUPPENGROÖE: beliebig (Empfehlung: im Dialog oder Triolog)



FEEDBACK: Stilles Feedback

Feedback ohne Worte

BESCHREIBUNG: Das stille Feedback eignet sich für kurze Feedback-Runden ohne Worte. Bspw. zu 3 Fragestellungen können die TN Post-ist beschriften und beim Hinausgehen an die entsprechenden Fragen kleben (an der Wand/ auf dem Boden/ Flip-Chart)... Die Wand kann auch mit Klebeband in 3 Teile eingeteilt werden. Je nach Zeit und Ziel, kann gemeinsam über das Feedback gesprochen werden.

ZIEL: Vertiefung und aktive Auseinandersetzung mit Inhalten

DAUER: 5-10 min

GRUPPENGROÖE: beliebig





[NEU] ABSCHLUSS: Ritual

BESCHREIBUNG: Gerade bei mehrtägigen Seminaren/ Workshops kann es schön sein, ein gemeinsames Abschlussritual zu etablieren. Dies sollte zur Zielgruppe passen. Hier ein paar Vorschläge:

- eine Schweige-Minute
- eine Bewegungsabfolge (Aufstehen, Klatschen, Ausschütteln, Abklopfen, Atmen, Klatschen, Verbeugen)
- ein Eintrag ins Workshop-Heft

ZIEL: Tagesabschluss gestalten

DAUER: 1-5 Minuten

GRUPPENGROÖE: beliebig



[NEU] ABSCHLUSS: Stimmenfang/ Popcorn

BESCHREIBUNG: Diese Methode dient dazu, sich ein kurzes Bild von der Gruppe zu machen und deren Stimmung, Haltung, Wissen, Feedback einzufangen.

Die TN sitzen oder stehen im Kreis oder sind im Raum verteilt. Es wird eine Frage gestellt und diese darf mit nur einem Wort (oder Satz) beantwortet werden. Es gibt keine Reihenfolge, sondern von hier und dort werden einzelne Wörter zu in den Raum gesprochen. So entsteht der Eindruck, als würden Popcorn in einem Topf aufpoppen.

ZIEL: Rückmeldung durch die TN einholen

DAUER: 5-10 min

GRUPPENGROÖE: beliebig

Link: <https://connect.groupsensz.org/view/404/popcornmethode>





REFLEXION: Reflexions-Impuls

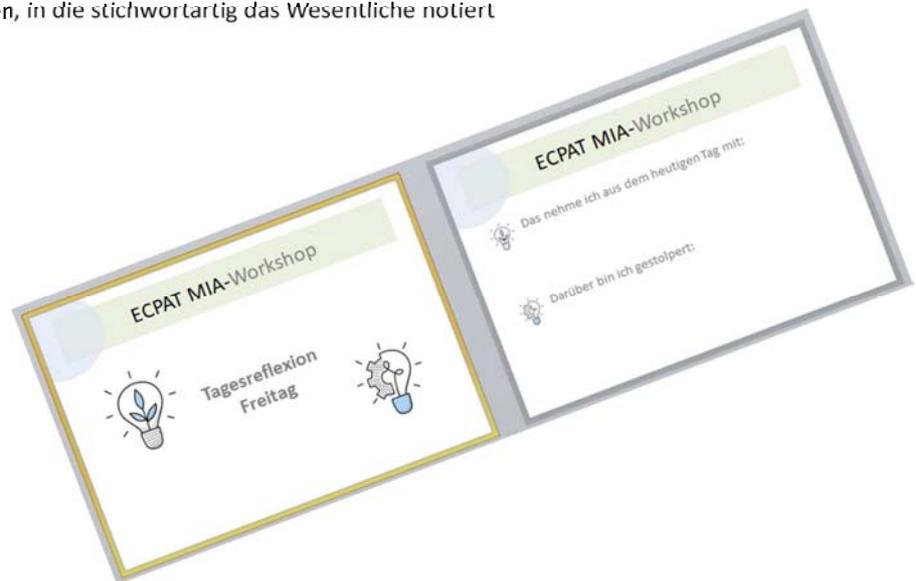
Anregung zur Reflexion

BESCHREIBUNG: Um die Reflexion der TN über das Gelernte/ Erlebte anzuregen, eignen sich u.a. Handout-Karten, in die stichwortartig das Wesentliche notiert werden kann.

ZIEL: Reflexionsaktivierung

DAUER: 5-10 min

GRUPPENGROÖBE: beliebig



REFLEXION: Landkarte (Kerstin Wallinda)

Selbstreflexion

BESCHREIBUNG: Platzierung auf der Landkarte zu einem Begriff oder Bild zu unterschiedlichen Fragestellungen. Z.B.: "Wo wäre ein Platz für deine heutige Stimmung?" Mehrere Plätze sind möglich und es erfolgt keine Bewertung. Die Gruppe nimmt die unterschiedlichen Plätze wahr. Ein weiterer Schritt wäre zu fragen: "Wo wäre ein Platz, der sich gut für den nächsten Schritt anfühlt?"

ZIEL: Reflexion, Austausch

DAUER: ...je nach Aufgabe...

GRUPPENGROÖBE: beliebig (nicht zu groß)

Material: Landkarte mit Begriffen und Bildern



REFLEXION: Der Schatz (Arno Helfrich)

Reflexionsübung

BESCHREIBUNG: Die Teilnehmenden sitzen am Ende der Veranstaltung im Kreis, jeder erhält einen kleinen Gegenstand. Der Trainer / die Trainerin gibt einen kurzen Rückblick auf die gemeinsame Veranstaltung. Die Teilnehmenden suchen sich einen Punkt oder ein Thema aus, das für sie besonders wichtig war und verbinden nun in Gedanken dieses Thema mit dem kleinen "Schatz" in ihrer Hand. Wer möchte, kann dies auch mit geschlossenen Augen tun. Jede/r kann diesen Gegenstand mitnehmen, der eine gedankliche Verbindung zu der Veranstaltung darstellt. **Wichtig:** Ruhe, entspannte Sitzposition.

ZIEL: Reflexion

DAUER: ...je nach Anzahl Personen...

GRUPPENGROÖBE: beliebig

Material: Steine, Glasperlen, Kastanien, Eicheln...runde und handschmeichlerische kleine Gegenstände



REFLEXION: Gefühlsmonster-Karten (Katharina Vorberg)

Tagesabschluss/ Tageseinstieg

BESCHREIBUNG: Ich nutze die Gefühlsmonster Karten gerne zum Abschluss eines gemeinsamen Seminartages in einer nicht allzu großen Gruppe (max. 15 bis 20 Teilnehmende), da die Abschlussrunde sonst sehr lang wird.

1. Die Gefühlsmonster Karten werden in die Mitte des Raumes/ des Stuhlkreises ausgelegt.
2. Den Teilnehmer:innen wird eine Frage gestellt, die in der Abschlussrunde thematisiert werden soll, z.B. "Wie gehen Sie heute nach diesem Tag nach Hause?"
3. Die Teilnehmenden erhalten dann kurz Zeit zum Aufstehen und Anschauen der Karten. Gerne können sie dabei einmal im Kreis umhergehen, um sich die Karten und die dort abgebildeten Gefühle genau anzuschauen.
4. Wichtig dabei ist, dass die Teilnehmer:innen sich eine (oder zwei oder drei) für sie passende Karten im Kopf auswählen (nicht direkt vom Boden aufheben) und sich dann wieder auf ihren Platz setzen, damit alle Personen die gleichen Chancen haben, die für sie passende Karte zu wählen und nicht eine Zweit- oder Drittwahl nutzen müssen.
5. Wenn sich alle Teilnehmer:innen für die für sie passenden Karte(n) entschieden haben, setzen sich alle wieder hin.
6. Nun können alle Personen, die sich gerne mithilfe der ausgewählten Karte(n) zu der eingangs gestellten Frage äußern möchten, berichten und den anderen Teilnehmer:innen 'ihre' Karte(n) zeigen.

Mit dieser Methode fällt es den Teilnehmenden meist ziemlich leicht, den Tag für sich zusammen-zufassen und ein kurzes Feedback zu geben.

Alternativ kann diese Methode auch als Einstiegsmethode in einen zweiten Workshop-Tag genutzt werden, z.B. mit der Frage "Wie sind Sie heute morgen hier? Wie ist Ihre Stimmung nach dem gestrigen Tag?,"

ZIEL: Tagesabschluss/ Tageseinstieg

DAUER: ca. 15-20 Minuten (je nach Gruppengröße)

GRUPPENGROÖBE: rund 3-30

TIPPS & TRICKS

PRÄSENTATION

[NEU] Material: FACILI-TAPE

Visualisierung im Raum

Facilitape® ist die Kunst, mittels Tape ein ganzheitliches Workshop-Erlebnis zu schaffen, indem der Raum in allen möglichen Dimensionen genutzt wird. Der Boden, die Wände, etc. können mit Tape beklebt werden, z.B.: Rahmen für Kartenabfragen, Skalen, Hinweise, etc.

<https://www.facilitape.de/>

→ Vielfältige Impressionen, wie das Tape im Raum genutzt werden kann.

https://blog.neuland.com/facilitape-tape-erobert-die-workshopwelt/?doing_wp_cron=1734350981.6530959606170654296875

https://www.facilitape.de/files/ugd/4112f3_4e69660bfbad478bbcf6fed7be0045c5.pdf

→ Checkliste für die Vorbereitung



[NEU] Material: SANDUHREN

Transparentes Zeitmanagement

Sanduhren können darin unterstützen, das Zeitmanagement bei einem Workshop im Blick zu behalten. Es gibt die Sanduhren mit unterschiedlicher Dauer. Mit Beginn einer Methode wird die Sanduhr für alles sichtbar (Raum- oder Tischmitte) umgedreht. So können sich alle an der noch verfügbaren Zeit orientieren und es ist einfacher, die Gruppe nach Ablauf der Zeit zu unterbrechen.



[NEU] Material: SOFT-PASTEL

Flip-Charts/ Plakate gestalten

Mit weichen Pastel-Kreiden kann schnell und flächendeckend Farbe auf ein Flip-Chart/ Plakat gebracht werden. Dazu die Fläche mit der Kreide (lange Seite) bemalen und mit einem Taschentuch kreisförmig verreiben. Die Kreidereste abschütteln und fertig ist die Farbgebung.



PRÄSENTIEREN - Allgemein

So werden Präsentationen lebendig:

- Kreativität
- Ästhetik
- auffallende und verblüffende Effekte mit verschiedenen Materialien und Medien erzeugen
- Thema oder Metapher für die Präsentation wählen: z.B. Reise: Landkarte; Angeln: Aquarium; Zaubern: Tipps & Tricks

TIPP: Einige Materialien können auch als Vorlage (schwarz/weiß) eingescannt werden – das erspart Zeichenzeit!

Literatur-Tipp: WOW – kreativ präsentieren. Wirkungsvolle Präsentationsformen – überzeugend anders als PowerPoint. Axel Rachow, Johannes Sauer. (managerSeminare)



BEAMER

PowerPoint

Prezi

FLIP-CHART

Visualisierungstechniken

siehe Workshop: Thorsten Ohler, Visualisierer & Graphic Recorder

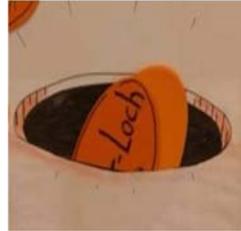
Flip-Chart entrollen

So geht's: Flip-Chart-Bogen der Länge nach und in der Hälfte trennen. So viele Bögen beschriften wie nötig, jeweils einrollen, zubinden und an die Wand hängen. Während der Präsentation können die einzelnen Rollen nach und nach entrollt (Bänder zerschneiden) werden. Das Plakat kann auch an einem Kleiderbügel aufgehängt und mobil entrollt werden.

Flip-Chart-LOCH

So geht's: Loch zeichnen – am Ansatz des dunklen Bereichs mit einer Nadel einen Schlitz (ungefähr „Handbreit“) ziehen – den Schlitz von hinten mit einem Papier oder Briefumschlag abkleben, sodass die Karten nicht herausfallen.

Mögliche Motive mit Schlitz: Loch, Papierkorb, Lautsprecher, Koffer, Schatztruhe, Zauberhut,....



MODERATIONSWAND I

Inhalte divers präsentieren

So geht's: Auf einer Moderationswand können Inhalte mit unterschiedlichen Effekten präsentiert werden. Ein Wechsel fördert die Aufmerksamkeit.

Möglichkeiten:

- Inhalte sind komplett zu sehen
- Nach und nach werden Inhalte hinzugefügt, die Präsentation wächst im Laufe der Zeit
- Eine leere Form wird gefüllt
- Ein wesentliche Botschaft wird abgeklebt und erst später freigelegt



2-/3-D-Symbole anhängen

So geht's: Für das Thema relevante Symbole werden an die Moderationswand gehängt. Dies kann bei einem Vortrag, der Agenda, ... genutzt werden.



MODERATIONSWAND II

Foto-Wand gestalten



Kartenformate

So geht's: Moderationskarten können mit wenigen Handgriffen vielfältig verändert werden.

Tipp: Moderationskarten können mit einem kleinen Kleberöllchen auf der Rückseite einfach – auch ohne Pinns – angebracht werden. So können diese unkompliziert während der Präsentation nach und nach angebracht werden.

Mögliche Motive :

- Pfeile (Karte ausschneiden)
- Bausteine (Steinformat zeichnen)
- Fische (Ausschneiden und bemalen)
- Lampe (ovale Karte bemalen und ein wenig abschneiden)
- Sprechblase (an ovale Karten einen kleinen Zapfen dazukleben)
- Blatt (einen Teil abschneiden)



AUFSTELLER

Displays oder Aufsteller

So geht's: Mit zwei Bögen stärkerem Papier lassen sich Aufsteller ohne großen Aufwand erstellen. Sie lassen sich gut transportieren und wiederverwenden.

Varianten:

- Aufsteller können auch beklebt werden (z.B. mit Zeiten, die sich ändern)
- Aufsteller können gut digital vorbereitet werden
- Aufsteller können für ein „Herzlich Willkommen“, die Ankündigung von Pausen, Bodenpräsentationen genutzt werden
- Aufsteller sind hilfreich für das Bilden von Skalen auf dem Boden.



HANDOUT-KARTEN

Handout-Karten

Zur Unterstützung einer Präsentation von Trainingsinhalten können kleine kurze Handouts (bzw. Handout-Karten) dienen. Kurz und übersichtlich fassen diese die wichtigsten Informationen oder Aufgabenstellungen zusammen und liefern einen groben Überblick über das Gesagte.



Diese kurzen Handouts können auch in Form von Postkarten ausgeteilt werden und bspw. gelocht an einem Karabiner gesammelt werden. So erhalten die TN schon mit Abschluss der Veranstaltung die wichtigsten Inhalte als Gedächtnisstütze mit nach Hause.

GESAMTER RAUM I

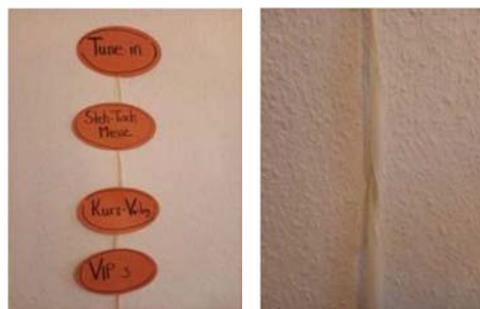
Decke

So geht's: Eine Power-Point-Präsentation kann beispielsweise auch an die Decke gebeamt werden – einfach mal eine andere Perspektive nutzen.

Wand, Säulen, Fenster

So geht's: Diverse Ergebnisse oder Vorlagen können an der Wand, an Säulen oder an Fenstern angebracht werden. Dazu eignet sich bspw. eine Klebeband-Schlange. [\[siehe auch FACILIPAE\]](#)

Tipp: Dazu eine Klebeband-Schlange (Klebeband eindrehen) an die Wand kleben und nach und nach die Karten andrücken.



GESAMTER RAUM II

Aufhänger

So geht's: Mit hängenden Objekten können luftige, ungenutzte Flächen und Bereiche des Raumes bespielt werden.



Objekte:

- Wäscheleine
- Mobile
- Flip-Chart entrollen

Boden

So geht's: Der Boden bietet viel Platz und Zwischenraum für Präsentationen und Objekte.

Varianten:

- Gegenstände auf dem Boden auslegen und einen Sachverhalt erklären
- Ergebnisse auf dem Boden bündeln und clustern
- Eine Unordnung sortieren



GESAMTER RAUM III

Stuhl

So geht's: Unter/ oder hinter den Stuhl können kleine Zettel geklebt werden. Auf denzetteln können Fragen, Hinweise, Aufgaben, ... stehen. Das sorgt für Überraschung.

Varianten:

- Fragen zum Vortrag, einzelne TN auffordern, die Frage unter dem Stuhl vorzulesen
- Eine bestimmte Anzahl gleicher Zettel klebt verteilt unter den Stühlen, die TN müssen sich finden: Gruppeneinteilung

In der Hand

So geht's: Trainer:innen oder Teilnehmer:innen halten beschriftete Papiere (mind. DIN-A4; gute Stärke) in der Hand. So können Inhalte/ Ergebnisse präsentiert werden. Z.B. VIPs – very important points.

Varianten:

- TN bekommen ein Papier in die Hand und müssen sich sinngemäß sortieren.

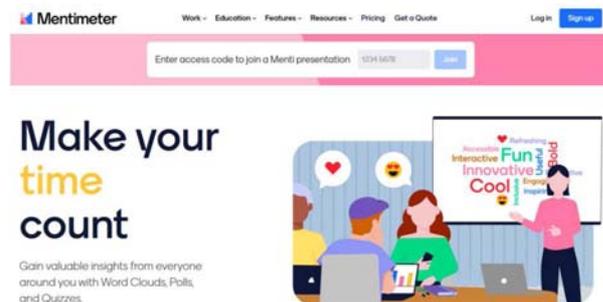


TOOL: Mentimeter

Mentimeter (www.mentimeter.com) (Lea Baumgärtner)

Mentimeter ist eine interaktive Präsentationssoftware. Diese bietet verschiedene Funktionen: dynamische Wortwolken, Umfragen, Quizze, Fragen & Antworten. Zur Durchführung als Trainer*in/ Referent*in muss man sich anmelden, was jedoch auch über Google, Facebook und Microsoft möglich ist. Dann erstellt man ähnlich wie mit PowerPoint die Präsentation inklusive der Wortwolke/ Umfrage... Bei Verwendung im Training wird den Teilnehmer*innen dann ein Code angezeigt, den sie auf menti.com eingeben müssen, um ihre Antworten abzugeben. Auf diese Weise entsteht ein Training, das die Teilnehmer*innen mehr einbezieht.

Anmerkung: Teilnehmer*innen brauchen mobiles Endgerät mit Internetzugang.



TOOL: www.kahoot.de

Kahoot – Quiz (<https://kahoot.com/de/>) (Leonie Schnieders)

Um spielerische Aspekte mit rein zu bringen und das Gelernte zu wiederholen, bietet sich ein Quiz an. Mit Kahoot, lässt sich das gut implementieren. Es werden Fragen zur Global Study gestellt und die Teilnehmenden können mit ihrem Smartphone ihre Antworten eingeben. Die Teilnehmenden können ihren eigenen Namen eingeben und anonym bleiben und sich einen Fantasienamen ausdenken. Vielleicht gibt es für die Gewinner auch kleine Preise zu gewinnen?

Anmerkung: Beamer und HDMI Kabel zum Anschließen vom Laptop. Die Teilnehmenden brauchen ihr Smartphone.

TIPPS & TRICKS

STIMME – PRÄSENZ

[NEU] STIMME – PRÄSENZ

Worauf ich als Trainer:in hinsichtlich meiner Präsenz achten kann:

☞ die Check-Liste dient auch der Selbsteinschätzung

ECPAT-MIA train:camp

THEATER-BÜHNE: Feedback

Körpersprache

- Blickkontakt _____
- Mimik _____
- Gestik _____
- Stehen & Haltung _____
- Raumnutzung _____

Stimme und Sprache

- Lautstärke & Tempo _____
- Pausen, Betonung _____
- Verständlichkeit: _____

Umgang mit Medien

- Stehen zum Medium _____
- Präsentation der Medien _____

[NEU] STIMME – PRÄSENZ

Worauf ich als Trainer:in hinsichtlich meiner Präsenz achten kann:

☞ Ergebnisse der Theater-Bühne

ECPAT-MIA train:camp

THEATER-BÜHNE: Feedback

Körpersprache

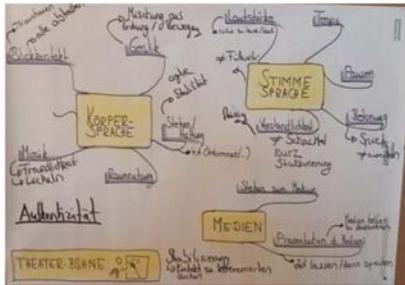
- Blickkontakt:** TN anschauen; alle mit dem Blick abtasten
- Mimik:** Freundlichkeit ausstrahlen, lächeln
- Gestik:** Mischung aus Erdung und Bewegung
- Stehen & Haltung:** agile Stabilität
- Raumnutzung:** den Raum ausfüllen

Stimme und Sprache

- Lautstärke & Tempo:** nicht zu laut und nicht zu leise
- Pausen & Betonung:** nicht zu monoton; mit der Betonung spielen und Gefühle zeigen
- Verständlichkeit:** keine Füllwörter; keine Schachtelsätze; kurze und einfache Sätze; Strukturierung des gesprochenen Inhalts z.B. über eine Metasprache: Bsp.: „Jetzt zähle ich drei Punkte auf: Punkt 1,...“

Umgang mit Medien

- Medien helfen, zu strukturieren; Zeit lassen, erst zeigen, dann sprechen
- Präsentation der Medien: Zeit lassen, erst zeigen/ stehen, dann sprechen



[NEU] STIMME – PRÄSENZ (4A)

4 A-Methode: Eine Strategie zum Umgang mit Stress (u.a. vor Präsentationen).

- Ankommen
- Abkühlen (z.B. Atmen)
- Analysieren
- Aktion/ Ablenken

Methodenbeschreibung im Internet:

<https://www.institut-bildung-coaching.de/wissen/resilienz-stress-achtsamkeit/fuer-den-notfall-die-4a-strategie>

STIMME – PRÄSENZ

Trainer*innen-Kompetenzen auf einen Blick

ECPAT-MIA train:camp

TRAINER:INNEN_KOMPETENZEN

Fachlichkeit

*Fachliche Expertise, Kontroversen, aktueller Stand

Methodik & Didaktik

*Gute Vorbereitung & Struktur

*Methoden- und Medieneinsatz

*Fokus & gutes Zeitmanagement

Persönlichkeit

*Humor, Spontantität, Entspanntheit

*Kongruenz, Natürlichkeit *Empathie, Wertschätzung

*Achtsamkeit integrieren

Ankommen

*vorab warm machen *ein inneres „Hallo“

*mit Mut an die Sache & den eigenen Stil leben

*bei sich ankommen → ATMEN

*Raum & Teilnehmer:innen: Blickkontakt

Sprechen

*„Wert“-freie und gewaltfreie Kommunikation

*Ich kann nicht **nicht** kommunizieren.

*Ankommen vor dem Sprechen

*Zeit lassen, Pausen einlegen (Reflektorisch Atmen)

*Gestik mitnehmen *nach vorne sitzen

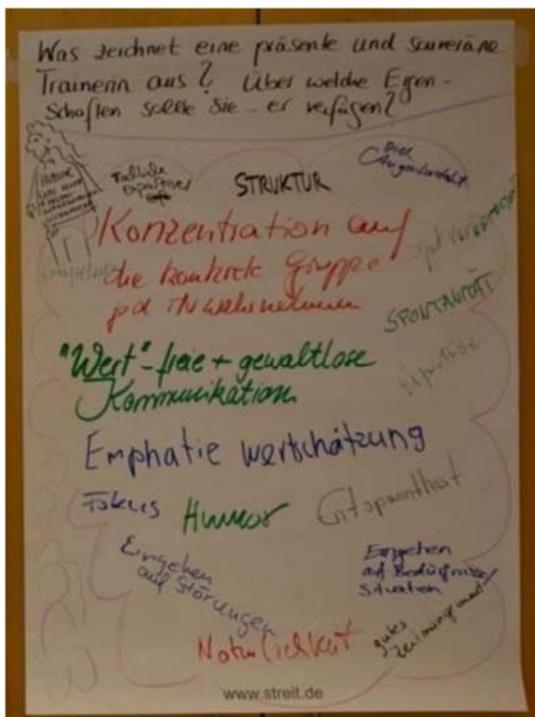
Gruppendynamik

*Konzentration auf die Gruppe/ jeden TN

*Eingehen auf Störungen, Bedürfnisse, Situation

*Verantwortung an die Gruppe abgeben

STIMME – PRÄSENZ



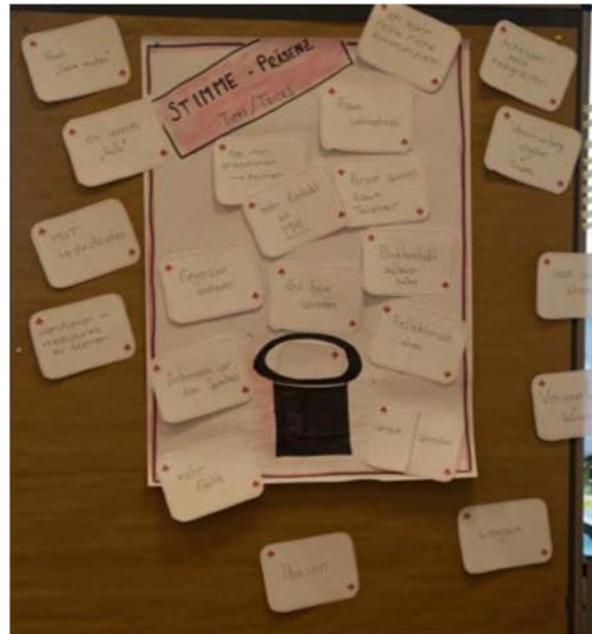
Präzise & Souveräne Trainer:innen

- Gute Vorbereitung , Struktur
- Fokus, gutes Zeitmanagement
- Kongruenz, Natürlichkeit
- Humor, Spontantität, Entspanntheit
- Gute Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Empathie, Wertschätzung
- „Wert“-freie und gewaltfreie Kommunikation
- Eingehen auf Störungen, Bedürfnisse, Situation
- Fachliche Expertise, Kompetenz
- Augenkontakt
- Konzentration auf die Gruppe/ jeden TN

STIMME – PRÄSENZ

Darauf kann ich achten

- Ich kann nicht nicht kommunizieren.
- Achtsamkeit integrieren
- Verantwortung an die Gruppe abgeben
- Vorab warm machen
- Ein inneres „Hallo“
- Mit Mut an die Sache ran gehen und den eigenen Stil durchziehen
- Wohlfühlen, im Mittelpunkt zu stehen
- Bei sich selbst ankommen/ Kontakt zu sich selbst aufbauen → ATMEN
- Raum wahrnehmen
- Teilnehmer:innen wahrnehmen: Blickkontakt, Gegenüber anschauen,
- Zeit lassen, Pausen einlegen
- Ankommen vor dem Sprechen, Zeit lassen beim Sprechen (Reflektorisch Atmen)
- Gestik mitnehmen
- Sitzen: nach vorne sitzen



STIMME – PRÄSENZ

Darauf kann ich achten

- Ich kann nicht nicht kommunizieren.
- Achtsamkeit integrieren
- Verantwortung an die Gruppe abgeben
- Vorab warm machen
- Ein inneres „Hallo“
- Mit Mut an die Sache ran gehen und den eigenen Stil durchziehen
- Wohlfühlen, im Mittelpunkt zu stehen
- Bei sich selbst ankommen/ Kontakt zu sich selbst aufbauen → ATMEN
- Raum wahrnehmen
- Teilnehmer:innen wahrnehmen: Blickkontakt, Gegenüber anschauen,
- Zeit lassen, Pausen einlegen
- Ankommen vor dem Sprechen, Zeit lassen beim Sprechen (Reflektorisch Atmen)
- Gestik mitnehmen
- Sitzen: nach vorne sitzen

