

Handlungsspielraum- ein Netzwerk

Herr E. ging gegen 16.00 Uhr in einem entlegenen Stadtteil spazieren, als ein gefährlich aussehender Mann aus einer Toreinfahrt sprang und sich bedrohlich vor ihm aufbaute. Er blickte auf seine Uhr, sagte: »Es ist genau 10:30 Uhr« und ging einfach weiter. Nach etwa 100 Meter schaute er sich um, da stand der Mann immer noch regungslos an derselben Stelle.

Diese Reaktion hat Herrn E. vielleicht gerettet. Sie war Bestandteil seines Handlungsspielraums.

Handlungsspielraum ist der Spielraum, der uns für unser Handeln zur Verfügung steht. Genau diesen Handlungsspielraum in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen wollen wir an dem Wochenende praktisch und praxisnah gemeinsam erweitern. Dafür bieten wir Euch/ Ihnen unsere Impulse in verschiedenen Workshops an und freuen uns auf einen fachlichen Austausch. Also raus aus der Komfortzone und rein ins Praxisforum, denn:

Man muss wissen, bis wohin man zu weit gehen kann.

Heike Vogelsang, Simone Kascholke, Andreas Leifeld und Ulf Hecht

Info und Anmeldung

130,00 € pro Teilnehmer/in

inkl. Übernachtung im EZ / Verpflegung (Teilnehmerzahl begrenzt)

Anmeldung per Mail

bis zum 29. 09. 2014

kontakt@ulfhecht.de

www.vogelsang-training.de

www.ulfhecht.de

www.kommpanion.de

Workshops

Je 90 Minuten

Wie anfangen ...?

Ulf Hecht

Die erste Stunde: Möglichkeiten ein Training in der Klasse zu beginnen. Welche systemischen Grundhaltungen

sind hilfreich für das Gelingen eines Trainings und wie vermittele ich sie zu Beginn des Trainings?

Auftragsklärung, Ohne Betroffenheit keine Veränderung, kleine Schritte der Veränderung, Der Unterschied zwischen Wunsch und Wille, Freiwilligkeit im Zwangskontext, Teilnahme und Beobachtung. Sicherheit aller Beteiligte., Beim Beginn an das Ende denken.

Der innere Schiedsrichter - ein methodisches Element zur Förderung von Eigenverantwortung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

Heike Vogelsang

„Das war ich nicht...“

„Der hat aber angefangen...“

Das alte Problem! Statt zur Sache zu stehen und nach Möglichkeiten zu suchen, die „Sache“ wieder gerade zu rücken, wird ein „Schuldiger“ gesucht und die Verantwortung für das eigene Handeln von sich gewiesen. Der „innere Schiedsrichter“ ist eine gute Methode in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, Eigenverantwortung zu trainieren, zu schulen und als positiven Wert (wieder) zu erkennen. Der „innere Schiedsrichter“ steckt in uns allen...manchmal müssen wir ihn nur wieder wecken!

Einführung in Methoden zur Selbstbehauptung von Mädchen

Simone Kascholke

Selbstbehauptung ist etwas anderes als die Fähigkeit, sich körperlich zu wehren. Selbstbehauptung beginnt weit vorher und betrifft alle Bereiche des Lebens. Selbstbehauptung heißt sowohl den Kopf einzuschalten, eigene Grenzen frühzeitig anzuzeigen als auch auf das „Bauchgefühl“ zu hören.

Erst wenn ich weiß, was ich will oder nicht will und was ich alles kann, gerate ich nicht in den hohen Stresszustand, der mich handlungsunfähig machen kann.

Dann ist es auch kein Problem für mich „**Nein!**“ zu sagen, zu meiner Meinung zu stehen und mich gegen Leute zu behaupten, die mir (wie auch immer) zu nahe kommen.

In diesem Workshop möchte ich verschiedene Bausteine eines Selbstbehauptungskurses vorstellen und diese anhand von exemplarischen Methoden mit den TN ausprobieren. Dabei geht es sowohl u.a. um das Erkennen eigener Stärken, der Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle, als auch um Körpersprache und Stimme.

Sprechen statt schlagen

Andreas Leifeld

Kommunikationsfähigkeit ist ein Schlüssel zum gewaltfreien Handeln, die Fähigkeit, seine Gefühle und Bedürfnisse auszusprechen, Regeln abzusprechen und seine Meinung zu vertreten. Grenzen verbal setzen zu können und bei allem die Wertschätzung nicht aus den Augen zu verlieren. Um diese Fähigkeiten nutzen zu können, müssen sie oft über einen langen Prozess erworben werden. Dieser Baustein bietet Impulse, um das eigene Kommunikationsverhalten als Vorbild zu optimieren, sowie Kinder und Jugendliche beim Erwerb dieser Schlüsselkompetenz zu unterstützen. Methodisch werden praktische Übungen mit theoretischen Impulsen verbunden.

Mein „Lieblings- Energizer“

Heike Vogelsang

Kurze Pause! Schnell die Aufmerksamkeit bündeln...aber wie? In diesem Workshop werden schnelle, einfache WUP's/ Energizer vorgestellt und ausprobiert, die in unterschiedlichen Trainingsgruppen oder Schulklassen ihren Einsatz finden können.

Kurz, knapp knackig mit wenig Material!

Die Stimme im Trainerberuf

Andreas Leifeld

Der Trainerberuf ist ein klassischer Sprechberuf. Aus diesem Grund ist es für Trainer/Innen wichtig, theoretische Grundlagen zur Stimme zu kennen und zu berücksichtigen.

Was sind die typischen Belastungsfaktoren in einem Sprechberuf. Welche Gefahren drohen bei einem falschen Stimmgebrauch? Wie gebrauche ich meine Stimme richtig/ ökonomisch?

Um die Trainerstimme langfristig belastungsfähig zu halten, sollten allgemeine Regeln der Stimmhygiene beachtet werden.

Ziel dieses Workshops ist es, Grundlagen der Sprecherziehung vorzustellen und mit praktischen Übungen zu verknüpfen.

Wenn eine/r rausrennt...

Ulf Hecht

Emotionale Reaktionen von Teilnehmer/innen im Training und Möglichkeiten wie ein Trainerteam damit umgehen kann.

Erst kommt das Gefühl und dann die Methode, Rollen im Trainerteam und darüber hinaus. Unterschied zwischen Stress und Krise. Krisentypen und was sie brauchen könnten. Selbstberuhigung in der Krise.