BEGRÜßUNG durch Manuela, René

30min Vorbereitungszeit

Vortrag je 10 min mit Feedback

Feedback ist wichtig um zu wachsen, sich zu verbessern – wenn wir nur positives Rückmelden wissen wir nicht was wir verbessern können. kritisches Feedback ist Wertschätzung und lässt den anderen wachsen.

SELBSTBILD/FREMDBILD

JoHari Fenster (siehe Flipchart)

Mir unbekannt + anderen bekannt = blinde Flecken – diese gilt es zu beachten (deshalb auch Feedback wichtig)

**ÜBUNG 1:**

*Selbstbild/Fremdbild (Flipchart)*

(in 2er Gruppen zusammen, anderen einschätzen; Mündlich oder schriftlich- dann Austausch dazu) – Zeit beachten, damit beide drankommen!

Warum diese Übung? –> Schon ein bisschen Vorerfahrung da, aber noch nicht alle Dinge erfahren - trotzdem stimmen ca. 80%

Beziehung/Familienstand:

Urlaubstyp:

Film/Buchgenre:

Musik:

In der Arbeit: (eher spontan, locker, diszipliniert, genau…. /Führungsposition, Mitarbeiter…)

Lieblingsessen:

Haustier:

**ÜBUNG 2:**Auf einen Zettel 10 Eigenschaften über sich schreiben (5min)

Auf je einen Zettel 10 Eigenschaften über die anderen Teilnehmer schreiben (10 – 15min) je nach TN

Abgleich – Wie sehe ich mich, wie sehen mich die anderen (Selbstbild, Fremdbild)

**REALTITÄT:**

Wir setzen als Trainer einen Rahmen und können gestalten, sind verantwortlich und bringen mit ein:

* Vertrauen
* Mut
* Schutz
* Struktur
* Pro Aktivität
* Fairness (alle TN gleich beachten) egal ob Positiv oder negativ auffallend
* Humor
* Walk the talk –
	+ Vorbildrolle
		- Beteiligung in und an der Gruppe
		- Mitmachen bei Übungen
		- Feedback geben
* Sinn – What is in it? Was soll sich der Teilnehmer mitnehmen?
* Gruppe ist im Mittelpunkt (nicht der Trainer)
	+ Was braucht die Gruppe?
	+ Gruppe ermutigen
		- Super
		- Toll gemacht
		- Danke für den Input
		- Namen verwenden – schafft Verbindung, Vertrauen
* Klarheit

**ÜBUNG 3 – AKTIVIERUNGSÜBUNG mit Ball**

1 Ball: Eigener Name

2.Ball: Name vom Gegenüber (wo man hinschießt)

3.Ball: ??

Zuerst Chaos, da keine Ordnung und Struktur

Danach – in Ordnung gebracht – Reihenfolge wie der Ball geschossen wird, dann war es leichter und flüssiger

(beide Gehirnhälften werden aktiviert, Spaß, Auflockerung, Bewegung)

**ÜBUNG 4 – WERTE**

Alleine - Werte nach Liste definieren (die 5 wichtigsten)

**ÜBUNG 5 -WERTE**

In 2er Gruppen

Welche Werte lebst du schon, welchen Wert möchtest du mehr leben und wie könntest du das schaffen, was müsstest du tun? Im Team besprechen

**ÜBUNG 6 - BERUFUNG**

Flipchart gestalten zum Thema Berufung - 20 min Zeit - Danach kurze Vorstellung Fragezettel zur Unterstützung – Was sind Freuden, Wo vergisst du Zeit, Leidenschaften…

Übung um zu mehr Klarheit zu kommen wohin die Reise hingeht- Wo die Positionierung hingeht.

**Neurologische Ebenen: PYRAMIDE (Flipchart)**

*6 Ebenen die in jedem Veränderungsprozess stattfinden*

Man kann von einer Ebene auf die nächste schauen,

Man kann in jeder Ebene einsteigen. In jeder Ebene schauen was es noch braucht, welche Veränderungen nötig sind.

1. Umwelt, Umfeld & Kontext
	* Wo bist du?
	* Mit wem? Freunde, Kollegen
	* Was ist die relevante Umwelt?
	* Wer oder was umgibt dich?
	* Wo tust du etwas, wann, mit wem?
2. Verhalten
	* Was tust du genau?
	* Was könnte man von außen beobachten?
3. Fähigkeiten & Ressourcen
	* Wie führst du die Tätigkeit aus?
	* Welche Fähigkeiten und Ressourcen hast du dafür?
4. Werte & Glaubenssätze
	* Wofür tust du das?
	* Was ist wichtig?
	* Was hast du davon?
	* Was motiviert dich dabei?
	* Welche Bedeutung hat das für dich?
	* Wovon bist du hierbei überzeugt?
5. Identität
	* Wer bist du hier?
	* Welches Selbstverständnis hast du hier?
	* Was würdest du von jemanden denken, der das macht?
6. Sinn & Mission
	* Welche Bedeutung hat dein Tun für andere?
	* Was ist der Sinn?
	* Was ist deine Mission?

1 – 3 RATIONAL 4 – 6 EMOTIONAL

Die Ebenen sollten eigentlich von SEIN; TUN zum HABEN gehen

Oft ist es aber so, dass wir glauben wir müssen etwas HABEN um TUN zu können was wir SEIN wollen.

ABSCHLUSS:

**ÜBUNG 7: LOVE CHAIR**

Sessel steht vorne, andere geben positives Feedback. Was hat sich schon getan im Bezug auf gestern. Was verändert, umgesetzt, generelles Feedback

Wenn Unsicherheiten im Training – gib dir selbst die Sicherheit.

DU SCHAFFSTE DEN RAHMEN – Du bestimmst wenn keine Vorgaben da sind.

Wenn dir kein Rahmen gegeben wird, dann schaff dir selbst einen.

AUFGABE bis zum nächsten mal:

2 Aktivierungsübungen

1 Peer Group