

## Teacher Training Teil 1 (Modul 3, auf Wunsch vorgezogen)

### MODUL 3 (Samstag 1), ca. 9 – 15.00 Uhr Fremdwahrnehmung & (gewaltfrei) Kommunikation

Zeifenster	Themen & Inhalte	Funktion
08.45 Uhr - 09.00Uhr	Ankommen und Small Talk	offensichtlich...
09.00 Uhr - 09.10 Uhr	Überblick über Kurs, Selbstvorstellung, Verweis auf NLP/IPE Paasch, Hinweis auf Büffet -> keine didaktische Aufbereitung für SuS, sondern ERLEBEN am eigenen Leib, um Erfahrung für SuS gestalten zu können	inhaltliche Einstimmung
	Quatschie	
09.10 Uhr - 09.20 Uhr	Begriffsdefinition Achtsamkeit <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Elemente:               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Selbstwahrnehmung                   <ul style="list-style-type: none"> <li>• körperlich</li> <li>• emotional</li> <li>• Zeit- und Ressourcenmanagement</li> <li>• Blockadenlösung</li> </ul> </li> <li>▪ Fremdwahrnehmung</li> <li>▪ Kommunikation &amp; Team Building</li> </ul> </li> </ul>	Begriffsklärung und thematische Verortung
09.20 Uhr - 09.30 Uhr	<b>Ü1:</b> VAKOG	Achtsamkeit praktizieren
09.30 Uhr - 09.45 Uhr	<b>Ü2:</b> Worst Case Scenario (Menti)	Sorgen erfahren

<b>10.00 Uhr - 11.00 Uhr</b>	<b>Kommunikation und Rapport</b>	
30'	<b>Input</b> <b>Ü3:</b> Mirror Exercise (Pacing/Leading)	emotionale Verbindung schaffen
30'	<b>Ü4:</b> Zuhör-Übung, Rapport und Peripheral Vision	Verbindung im Gespräch
5'	Bio-Pause	

<b>11.00 Uhr - 12.30 Uhr</b>	<b>Gewaltfreie Kommunikation Bedürfnisse und Emotionen</b>	
30' 10'	<b>Input (Bedürfnisse)</b> Ü5a: Bedürfnisse I Ü5b: Bedürfnisse II (Ü5c: Regeln)	emotionale Verbindung schaffen
30'	<b>Input (Grundannahmen GfK und Emotionen)</b> Ü6: Emotionen erkennen	Darstellen von Emotionen, Reflexion
20'	<b>Input (Von Giraffen und Wölfen)</b>	Verbindung im Gespräch
<b>12.30 Uhr - 13.15 Uhr</b>	<b>Mittagspause</b>	

<b>13.15 Uhr - 14.45 Uhr</b>	<b>Gewaltfreie Kommunikation</b>	
	bei Bedarf: Wiederholung 4-Ohren-Modell (Appell, Selbstoffenbarung, Beziehung, Sach-).	Ursachen für Missverständnisse
	bei Bedarf: Die fünf Sprachen der Liebe (Lob und Anerkennung, Geschenke, Hilfsbereitschaft, Zärtlichkeit, Zweisamkeit); Test!	Ursachen für Missverständnisse
30'	<b>Input – Vier-Schritte-Bitte</b>	
10'	Bio-Pause bei Bedarf	
20' 20'	Ü7a: Vier-Schritte-Bitte Ü7b: Begleitung	
<b>14.45 Uhr - 15.00 Uhr</b>	<b>Fazit/Reflexion (SOFT-Analyse)</b>	