

WERKZEUGKASTEN FÜR EIN NACHHALTIGES LEBENSKOMPETENZ-CAFÉ

6 Module und 18 Unterrichtsvorlagen mit praxisorientiertem Lernmaterial

www.SLSCAFE.eu



Co-funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein



Inhalt

01	EINSTIEG & GEGENSEITIGES KENNENLERNEN 05 Vertrauen aufbauen Zu stärkende Qualität oder Fertigkeiten Hoffnungen für die Zukunft aufzeigen
02	EFFEKTIVE KOMMUNIKATION 22 Aufmerksames Zuhören Verbales und nonverbales Verhalten Selbstbehauptungsfähigkeiten zur Verringerung der Verwundbarkeit
03	BEZIEHUNGEN 43 Änderung der Idealbilder Positive Lösung von Konflikten Kreative Wege der Konfliktlösung und Win-win-Situation
04	ENTSCHEIDUNGSFINDUNG & ZIELERREICHUNG ...61 Ermittlung des Risikos und sicheres Verhalten Entscheidungen und Auswirkungen Realistische Ziele setzen und sie erreichen
05	BEWÄLTIGUNG VON EMOTIONEN UND STRESS ... 81 Erkennen und Ausdrücken von Gefühlen - verbal und nonverbal Gefühle sicher ausdrücken Bewältigungsstrategien für positives Denken
06	KREATIVES DENKEN 99 Wie kann man Innovativität verstehen? Was bedeutet analytisches Denken? Was bedeutet Kreativitätsförderung?



Co-funded by
the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein

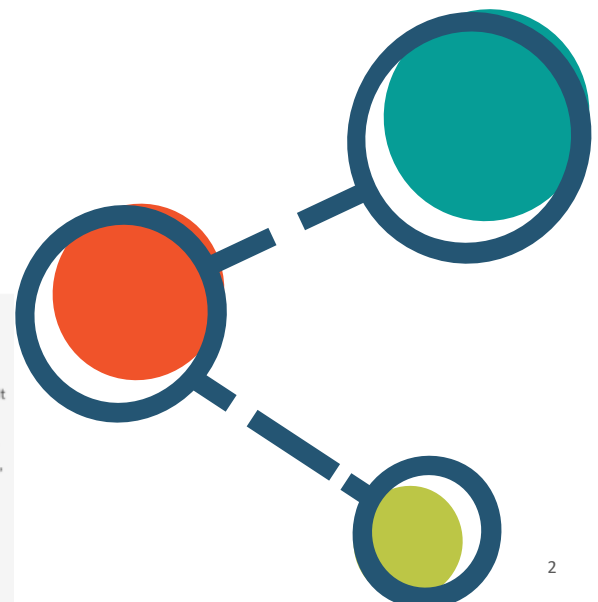
CC BY SA 4.0

Attribution-ShareAlike 4.0 International

This license requires that reusers give credit to the creator. It allows reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, even for commercial purposes. If others remix, adapt, or build upon the material, they must license the modified material under identical terms.

BY: Credit must be given to you, the creator.

SA: Adaptations must be shared under the same terms.



01 | Leitfaden zu dieser Toolbox:

Innerhalb der Sustainable Life Skills Cafe PR1 Toolbox besteht jeder Teil aus mehreren Lektionen. Dieses praxisorientierte Lernmaterial besteht aus insgesamt **6** Modulen und **18** Unterrichtsvorlagen. Diese Veröffentlichung enthält eine konstruktive Struktur mit einer logischen Abfolge der Lektionen. Es wird daher empfohlen, die Reihenfolge der Lektionen nicht zu ändern. Die Ausbilder/Tutoren und Praktiker können jedoch beschließen, eine bestimmte Lektion oder Aktivität wegzulassen oder ein anderes Modul zu erweitern. Und wenn z. B. während der Treffen des Life Skills Cafe nicht genügend Zeit zur Verfügung steht, ist es auch möglich, den Ansatz "pick and choose" anzuwenden.

Diese Publikation ist so geschrieben, dass jeder davon profitieren kann, insbesondere aber gering qualifizierte/benachteiligte Erwachsene sowie Tutoren, Mentoren, Coaches usw. Auf diese Weise ebnen wir zunächst den Weg dafür, wie diese Tools in informellen Lernumgebungen eingesetzt werden können, und ermöglichen dann auch Peer Education. Das bedeutet, dass zum Beispiel ein erwachsener Teilnehmer eine Sitzung für andere Teilnehmer abhalten kann. Alle Lektionen beinhalten praktische Aktivitäten für die Lernenden im Kontext einer nachhaltigen Lebenseinstellung. Die Aktivitäten sind eng mit der Praxis und der realen Welt verbunden. Auf diese Weise fördert der Kurs das praktische Lernen. Die Lernenden sollten ermutigt werden, Fragen zu stellen, so viele Fragen, wie ihnen einfallen.

02 | Verwendung von Lektionen im Schulungsmaterial

Um die Wirkung des Schulungsmaterials zu vervollständigen und zu erleichtern, wird es als wichtig erachtet, eine Reihe von informellen Aktivitäten bereitzustellen, die von Praktikern im Umfeld der Moderatoren von Sustainable Life Skills Cafes genutzt werden können. Die Aktivitäten sollten nicht als isolierte Ereignisse betrachtet werden, sondern als ein Prozess, der zum persönlichen Wachstum der Lernenden und ihrer Entwicklung in Bezug auf die Lebenskompetenz beiträgt.

Zu jeder Lektion gibt es eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die Ausbilder/Tutoren/Moderatoren bei der Durchführung der Aktivität unterstützt. Die folgenden Lektionen bieten die Möglichkeit, die Reflexion und die Fähigkeiten der Lernenden durch praktische, partizipatorische und dialogorientierte Erfahrungen zu fördern.

In diesen Lektionen üben die Teilnehmer eine Liste von Kompetenzen, die auf dem Europäischen Kompetenzrahmen für ein besseres Leben, auch bekannt als LifeComp, basiert. Dieser Rahmen zielt darauf ab, einen Konsens über ein gemeinsames Verständnis von Lebenskompetenzen zu schaffen, indem **9** Kompetenzbereiche definiert werden (siehe Abbildung unten). Diese Kompetenzen sind mit den Lektionen in diesem Trainingskurs verknüpft.

03 | Kompetenzrahmen für nachhaltige Lebenskompetenzen

Die Befähigung und Unterstützung benachteiligter Erwachsener spielt eine Schlüsselrolle in der europäischen Wirtschaft, da sich diese Erwachsenen auf dem Arbeitsmarkt in einer prekären Lage befinden, da es vielen von ihnen an Fähigkeiten, Berufserfahrung, Fähigkeiten zur Arbeitssuche und finanziellen Ressourcen fehlt, um eine Beschäftigung zu finden. Der in diesem Bericht vorgestellte LifeComp-Rahmen schlägt ein Konzept der "Nachhaltigen Lebenskompetenzen" vor, das im Zusammenhang mit internen Fähigkeiten und Verhaltensweisen erklärt werden kann, die es dem Einzelnen ermöglichen, "die für die menschliche Entwicklung erforderlichen Kompetenzen

aufzubauen und positive Verhaltensweisen anzunehmen, die ihn in die Lage versetzen, effektiv mit den Herausforderungen umzugehen.

LifeComp ist ein konzeptioneller Rahmen, der 9 Kompetenzen (P1-3, S1-3, L1-3) beschreibt, die von jedem in der formalen, informellen und nicht-formalen Bildung erlernt werden können. Diese Kompetenzen sind in 3 miteinander verknüpfte Kompetenzbereiche gegliedert: Persönlich, Sozial und Lernen lernen. Jeder dieser Bereiche besteht aus drei Kompetenzen, die zusammen die Bausteine der Lebenskompetenzen bilden.

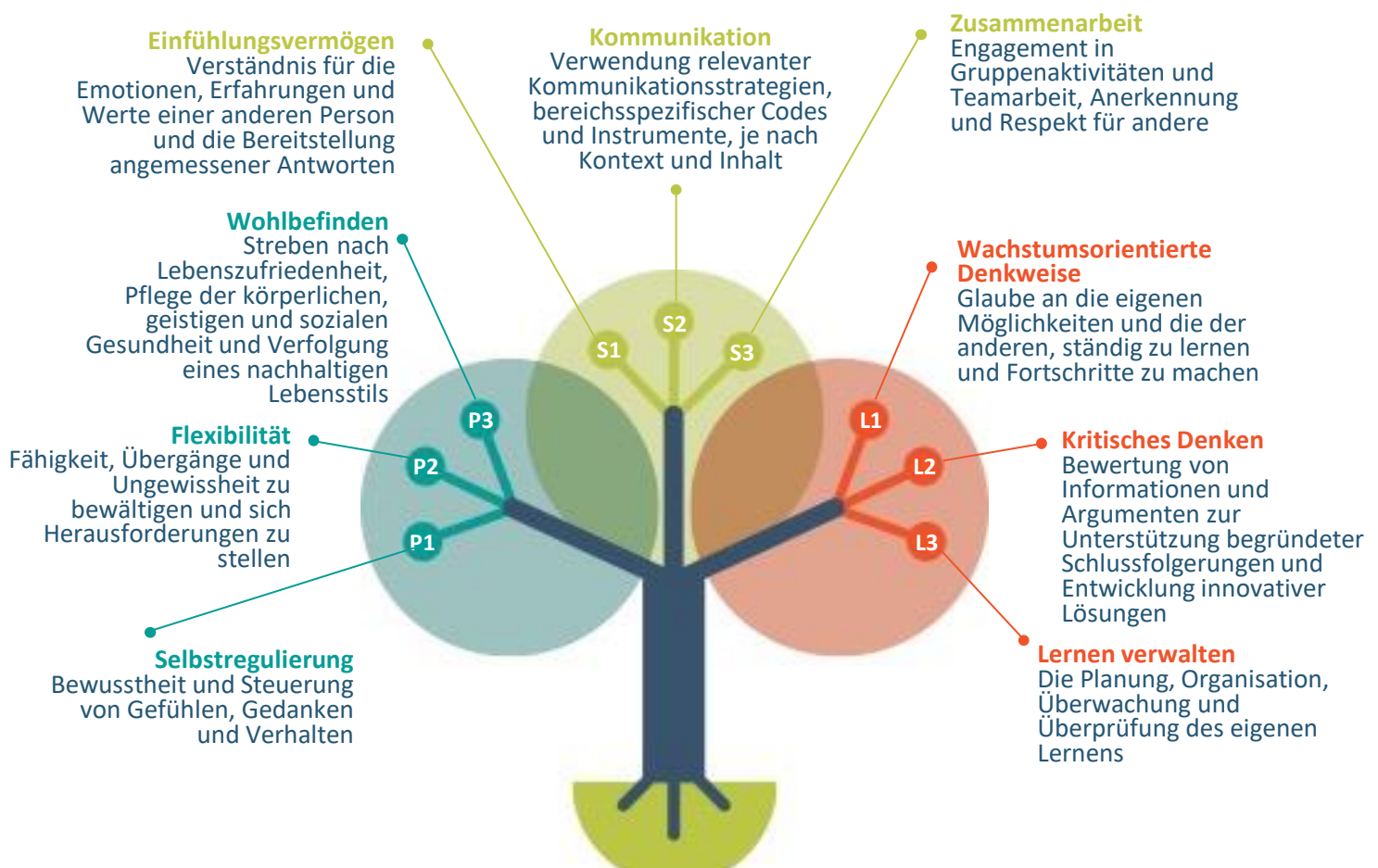


Abbildung 1: Der LifeComp-Kompetenzbaum beschreibt neun Kompetenzen, die in drei Bereiche unterteilt sind: Der "persönliche" Bereich (P1, P2, P3), der "soziale" Bereich (S1, S2, S3) und der Bereich "Lernen zu lernen" (L1, L2, L3)

© EU 2020, Creative Commons (CC BY 4.0)

LifeComp kann als Grundlage für die Entwicklung von Lehrplänen und Lernaktivitäten verwendet werden, die die persönliche und soziale Entwicklung sowie das Lernen des Lernens fördern.

01

ERSTE SCHRITTE & GEGENSEITIGES KENNENLERNEN

- 1.1 Vertrauen aufbauen
- 1.2 Stärkung von Qualitäten und Fähigkeiten
- 1.3 Hoffnungen für die Zukunft erkennen





ERSTE SCHRITTE UND GEGENSEITIGES KENNENLERNEN

Manche Menschen haben keine Probleme damit, auf Fremde zuzugehen und ein Gespräch zu beginnen. Andere wiederum sind wie versteinert und wissen nicht, wo sie anfangen sollen. Es gibt keine magische Gleichung, die Sie dazu bringen kann, jemanden kennenzulernen und die richtigen Fragen zu stellen. In diesem Modul werden wir Sie jedoch dabei unterstützen, andere Menschen kennen zu lernen und eine Beziehung aufzubauen.

Das Kennenlernen anderer Menschen hilft Ihnen, neue Freundschaften zu schließen oder ein Netzwerk zu knüpfen, das Ihnen beim Aufbau Ihrer Karriere helfen kann. Sie lernen das Handwerkszeug, um Menschen in Ihrer Umgebung kennen zu lernen. In dieser Lektion erwerben Sie die notwendigen Soft Skills, um Ihr Selbstwertgefühl zu stärken, wenn Sie neue Leute kennenlernen.

Dieses Modul wird Ihnen helfen, den komplizierten Weg des Kennenlernens von Fremden zu meistern. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Vertrauen aufbauen können, wie Sie Ihre Soft Skills besser einsetzen können und welche Ziele Sie sich für die Zukunft setzen.

Die Aktivitäten in diesem Abschnitt sind für Erwachsene gedacht. Der Moderator wird die Aufgaben entsprechend den Bedürfnissen der Teilnehmer zuweisen.

1.1

Vertrauen aufbauen

Ziel

- Ihnen zeigen, wie Sie Vertrauen aufbauen können.
- Verständnis für die Schritte, die Vertrauen schaffen.
- Wie gesunde Beziehungen auf Vertrauen aufbauen



Aktivitäten

- 20 Minuten - Aufwärmen: **Freies Laufen**
- 30 Minuten - Hauptaktivität: **12 allgemeine Tipps zur Vertrauensbildung**
- 10 Minuten - Nachbereitungsaktivität: **Rücken-an-Rücken-Zeichnung**
- Gesamtzeit - 60 Minuten



Ressourcen

- **Aufwärmübung:** Augenbinden
- **Hauptaktivität:** Flipchart oder Whiteboard mit geeignetem Marker und Tafelwischer.
- **Nachbereitung:** Block, Bleistift und ein Bild aus einer Zeitschrift oder Zeitung.



Abgedeckte Lifecomp-Kompetenzen

- **L1 Wachstumsorientierung** - Glaube an das eigene Potenzial und das der anderen, ständig zu lernen und Fortschritte zu machen.
- **L2 Kritisches Denken** - Bewertung von Informationen und Argumenten, um begründete Schlussfolgerungen zu unterstützen und innovative Lösungen zu entwickeln.
- **S3 Zusammenarbeit** - Engagement in Gruppenaktivitäten und Teamarbeit unter Anerkennung und Respekt für andere.



Hinweise und Fragen

- Der Unterricht und die Aktivitäten können je nach Wetterlage im Freien stattfinden.
- Wie fühlen sich die Teilnehmer im Vergleich zu vor der Lektion?
- Hat die Übung ihnen geholfen, Vertrauen zu fassen?



Schlüsselwörter

- Sicherheit, Teamarbeit, Befähigung



Aufwärmen

Freies Laufen:

Eisbrecher-Übung zur Vertrauensbildung



Benötigte Hilfsmittel: Augenbinde



01

ZIEL

Das Ziel dieser Übung ist es, den Teilnehmern zu helfen, das Eis zu brechen, Vertrauen aufzubauen und schnell Empathie füreinander zu entwickeln.



02

ANLEITUNGEN

1. Suchen Sie sich eine große Freifläche, z. B. ein Feld oder einen Park.
2. Bitten Sie die Teilnehmer, sich in Zweiertteams zusammenzufinden.
3. Eine Person in jedem Team sollte die Augenbinde anlegen.
4. Die andere Person im Team sollte ihren Partner mit verbundenen Augen durch einen kurzen Spaziergang führen und dann allmählich in einen kurzen schnellen Lauf übergehen.
5. Nach ein oder zwei Minuten sollte das Paar aufhören, die Augenbinde wechseln und den Vorgang mit dem anderen Partner wiederholen.
6. Wenn jeder einmal mit verbundenen Augen und unter Anleitung gearbeitet hat, bitten Sie die Gruppe, sich zu versammeln und über ihre Erfahrungen zu sprechen.

Aufwärmen: Freies Laufen



03

Fragen zur Nachbesprechung:

- Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie Ihren Partner geführt haben?
- Hatten Sie während der Übung Momente des Zögerns, der Angst oder der Aufregung?
- Was haben Sie während der Übung über Ihren Partner erfahren?
- Wie lassen sich die Erfahrungen aus dieser Übung auf Ihre Arbeit oder Ihre persönlichen Beziehungen übertragen?



04

Schlussfolgerung und Bedeutung für den Lifecomp-Rahmen:

Die Übung "Freies Laufen" bezieht sich auf die Kompetenz L1 Growth Mindset des Lifecomp Framework. Durch den Abbau von Barrieren und den Aufbau von Vertrauen hilft die Übung den Teilnehmern, ein Bewusstsein und Vertrauen in ihre Fähigkeit zu entwickeln, ihre Ziele durch Engagement und harte Arbeit zu erreichen. Die Übung ermutigt die Teilnehmer, sich aufeinander zu verlassen, effektiv zu kommunizieren und auf ein gemeinsames Ziel hinzuarbeiten - alles wesentliche Komponenten der Kompetenz "Growth Mindset". Durch die Übung "Freies Laufen" können die Teilnehmer ihre Soft Skills entwickeln und sie in Übereinstimmung mit dem Lifecomp Framework auf verschiedene persönliche und berufliche Situationen anwenden.



1.1 Vertrauen aufbauen: Hauptaktivität

12 Tipps zur Verbesserung Ihrer Beziehungen

01

Das Ziel:

Die Teilnehmer sollen die 12 Tipps zum Aufbau von Vertrauen kennen lernen und dazu ermutigt werden, diese Tipps in ihren persönlichen und beruflichen Beziehungen anzuwenden.

Beschreibung:

Anweisungen:

1. Beginnen Sie damit, ein persönliches oder hypothetisches Beispiel von Vertrauen zu erzählen.
2. Bitten Sie die Teilnehmer, an ein persönliches Erlebnis zu denken, bei dem Vertrauen eine Schlüsselrolle gespielt hat, und ihre Antworten auf einem Flipchart oder einer Tafel zu notieren.
3. Diskutieren Sie, wie man Vertrauen gewinnen kann, wenn man jemanden neu kennenlernt, und nennen Sie die Eigenschaften, die eine Person vertrauenswürdig machen.
4. Listen Sie die 12 Tipps auf dem Flipchart oder der Tafel auf, wobei "Vertrauen" oben oder in der Mitte steht.
5. Besprechen Sie jeden Tipp im Detail und geben Sie Beispiele. Ermutigen Sie die Teilnehmer, Fragen zu stellen und ihre Erfahrungen mit den einzelnen Tipps zu teilen.
6. Bitten Sie die Teilnehmer zu diskutieren, welcher Tipp am besten dazu passt, wie sie jemandem vertrauen, und welchen Tipp sie besitzen, der andere dazu bringt, ihnen zu vertrauen.
7. Fordern Sie die Teilnehmer auf, sich Gedanken darüber zu machen, wie sie die Tipps in ihrem persönlichen und beruflichen Leben anwenden können, um neue vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen.
8. Fragen Sie die Teilnehmer, was für sie die größte Herausforderung ist, jemandem zu vertrauen, und wie die Tipps helfen können, diese Schwierigkeiten zu überwinden.

Benötigtes Material:

- Flipchart/Whiteboard
- Marker

Lerninhalte:

- 12 Tipps zum Aufbau von Vertrauen

02



1.1 Vertrauen aufbauen: Hauptaktivität



03

12 Tipps zur Verbesserung Ihrer Beziehungen

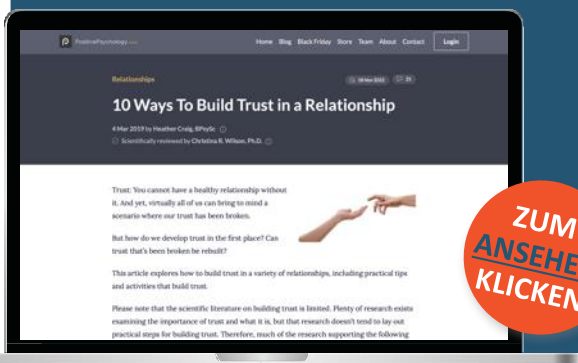
Fragen zur Nachbesprechung:

- Was sind die wichtigsten Erkenntnisse aus dieser Übung?
- Welche der 12 Tipps sind Ihrer Meinung nach am wichtigsten?
- Wie können Sie diese Tipps in Ihren persönlichen und beruflichen Beziehungen anwenden?
- Was ist die größte Herausforderung, wenn es darum geht, jemandem zu vertrauen? Wie können die Tipps helfen, diese Schwierigkeiten zu überwinden?
- Können Sie ein Beispiel nennen, wie Sie mit Hilfe eines oder mehrerer dieser Tipps erfolgreich Vertrauen zu jemandem aufgebaut haben?

04

Schlussfolgerung und Bedeutung für den Lifecomp-Framework:

Der Aufbau von Vertrauen ist ein entscheidender Aspekt in persönlichen und beruflichen Beziehungen. Die 12 Tipps für den Aufbau von Vertrauen tragen dazu bei, die effektive Kommunikation, das Einfühlungsvermögen, die Zuverlässigkeit, die Selbstregulierung und die Steuerung des Lernens zu verbessern, die wesentliche Kompetenzen im Lifecomp-Framework sind. Durch die Anwendung dieser Tipps in persönlichen und beruflichen Beziehungen kann der Einzelne sein allgemeines Wohlbefinden und seine Lebensqualität verbessern, was das oberste Ziel des Lifecomp-Frameworks ist.



12 Wege, Vertrauen zu schaffen:

Vertrauen aufbauen: Haupttätigkeit



01

STEH ZU DEINEM WORT

- Erfüllen Sie Ihre Verpflichtungen
- Machen Sie keine Versprechen, die Sie nicht halten können



07

EHRlich SEIN

- Immer die Wahrheit sagen
- Lügen vermindern die Vertrauenswürdigkeit



02

EFFEKTIV KOMMUNIZIEREN

- Seien Sie sich über Ihre Verpflichtungen im Klaren



08

MENSCHEN HELFEN

- Authentische Freundlichkeit schafft Vertrauen



03

SCHRITTWEISE VERTRAUEN AUFBAUEN

- Kleine Schritte unternehmen
- Erwarten Sie nicht zu viel zu früh



09

ZEIGEN SIE IHRE GEFÜHLE

- Offen mit seinen Gefühlen umgehen
- Zu zeigen, dass man sich kümmert, schafft Vertrauen in Sie
- Emotionale Intelligenz praktizieren



04

ENTSCHEIDUNGEN SORGFÄLTIG TREFFEN

- Denken Sie nach, bevor Sie sich binden
- Seien Sie organisiert, damit Sie Ihre Verpflichtungen einhalten können
- Haben Sie den Mut, nein zu sagen



10

SELBSTDARSTELLUNG VERMEIDEN

- Anerkennung für andere schafft Vertrauen und gute Beziehungen
- Ständige Eigenwerbung schadet dem Vertrauen



05

KONSISTENT SEIN

- Vertrauen entsteht durch Beständigkeit



11

TUN SIE, WAS SIE FÜR RICHTIG HALTEN

- Wer seine Werte opfert, verliert das Vertrauen
- Ehrlichkeit wird respektiert
- "Ja"-Leute sind nicht vertrauenswürdig



06

OFFEN TEILNEHMEN

- Zeigen Sie im Team Ihre Bereitschaft zu vertrauen
- L Aktiv zuhören
- Geben Sie respektvoll Feedback.



12

FEHLER ZUGEBEN

- Ehrlichkeit fördert das Vertrauen
- I Verwundbarkeit zu zeigen, schafft Vertrauen

1.1 Vertrauen aufbauen: Folgeaktivität

01

Benötigtes Material:

- Stifte / Bleistifte
- Papier

Andere Lerninhalte:

- Stellen Sie Bilder zur Verfügung (gedruckt oder auf dem Bildschirm)

02



Rücken-an-Rücken-Zeichnung

Das Ziel:

Ziel dieser Aktivität ist es, Vertrauen aufzubauen und die Zusammenarbeit im Team zu fördern, indem die Teammitglieder gemeinsam an einer Zeichnung arbeiten, ohne das gezeichnete Bild zu sehen.

Beschreibung:

Anweisungen:

1. Bitten Sie die Teammitglieder, sich einen Partner zu suchen und Rücken an Rücken zu sitzen.
2. Geben Sie einer Person einen leeren Block und einen Bleistift, während die andere Person ein Bild macht.
3. Die Person mit dem Bild muss ihrem Partner Anweisungen geben, was er auf den Block zeichnen soll, ohne ihm das Bild zu zeigen.
4. Es dauert etwa 5-10 Minuten, bis die Zeichnung fertig ist.
5. Wenn die Zeit abgelaufen ist, sollen die Partner sich umdrehen und ihre Zeichnung mit dem Originalbild vergleichen.
6. Diskutieren Sie in der Gruppe über die Herausforderungen und darüber, was man hätte anders machen können, um das Ergebnis zu verbessern.

1.1 Vertrauen aufbauen: Folgeaktivität



03

Fragen zur Nachbesprechung:

- Welchen Herausforderungen sind Sie bei der Durchführung dieser Aktivität begegnet?
- Wie haben Sie diese Herausforderungen gemeistert?
- Was hätte man anders machen können, um das Ergebnis zu verbessern?
- Wie haben Sie sich während der Aktivität gefühlt?
- Was hat diese Aktivität mit Zusammenarbeit und Teamwork zu tun?

04

Schlussfolgerung und Bedeutung für den Lifecomp-Framework:

Die Rücken-an-Rücken-Zeichnung ist eine hervorragende Methode, um Vertrauen aufzubauen und die Zusammenarbeit im Team zu fördern. Durch die Aufteilung von Aufgaben, Ressourcen und Verantwortlichkeiten können die Teammitglieder zusammenarbeiten, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Die Aktivität entspricht dem Aspekt der S3-Zusammenarbeit des Lifecomp-Frameworks, das die Bedeutung der Teamarbeit und der gemeinsamen Nutzung von Ressourcen zur Erreichung eines gemeinsamen Ziels hervorhebt. Durch Zusammenarbeit und effektive Kommunikation können die Teammitglieder Herausforderungen meistern und ein erfolgreiches Ergebnis erzielen. Diese Aktivität trägt auch dazu bei, Fähigkeiten wie aktives Zuhören, Kommunikation und Problemlösung zu entwickeln, die für den Erfolg im persönlichen und beruflichen Umfeld unerlässlich sind.



1.2

Stärkung von Qualitäten und Fertigkeiten

Ziel

- Aneignung von Soft Skills.
- Stärkung der bereits vorhandenen Soft Skills.
- Gewinnung positiver Eigenschaften durch die Entwicklung von Soft Skills



Aktivitäten

- 20 Minuten - Aufwärmen: **Persönlicher Ehrenschild**
- 30 Minuten - Hauptaktivität: **Wie man Fähigkeiten stärkt**
- 20 Minuten - Nachbereitende Aktivität: **Sich den Erfolg vorstellen**
- Gesamtzeit - 1 Stunde 10 Minuten



Ressourcen

- **Aufwärmübung:** Papier, Buntstifte, Zeitschriften und Schere.
- **Hauptaktivität:** Flipchart oder Whiteboard mit geeignetem Marker und Radiergummi.
- **Nachbereitung:** Flipchart oder Post-it-Zettel und Stifte



Abgedeckte Lifecomp-Kompetenzen

- **P2 Flexibilität.** Die Fähigkeit, mit Übergängen und Unsicherheiten umzugehen und sich Herausforderungen zu stellen.
- **L3 Lernmanagement.** Das Planen, Organisieren, Überwachen und Überprüfen des eigenen Lernens.
- **P3 Wohlbefinden.** Streben nach Lebenszufriedenheit, Pflege der körperlichen, geistigen und sozialen Gesundheit und Verfolgung eines nachhaltigen Lebensstils.



Hinweise und Fragen

- Der Unterricht und die Aktivitäten können je nach Wetterlage im Freien stattfinden.
- Wie fühlen sich die Teilnehmer im Vergleich zu vor der Lektion?
- Hat die Übung ihnen geholfen, Vertrauen zu fassen?



Schlüsselwörter

- Zuhören, Kommunikation, Beziehungen



1.2 Stärkung von Qualitäten und Fähigkeiten: Aufwärmübung

01

Persönlicher Ehrenschild

Das Ziel:

Ziel dieser Aktivität ist es, die Teilnehmer durch eine kreative und visuelle Übung dazu anzuregen, über ihre Fähigkeiten, Stärken, Frustrationen und Quellen des Stolzes am Arbeitsplatz nachzudenken.

Beschreibung:

Benötigtes Material:

- Ein privater Raum, der für alle Teilnehmer geeignet ist
- Große Papierbögen für jeden Teilnehmer oder jede Gruppe
- Buntstifte, Marker, Zeitschriften und Scheren

Anweisungen:

1. Erklären Sie der Gruppe, dass sie auf einem großen Blatt Papier, das in vier Quadranten unterteilt ist, ein "Schild" erstellen werden.
2. Weisen Sie jedem Quadranten ein bestimmtes Thema zu:
 - Quadrant 1: Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Sie für den Arbeitsplatz mitbringen
 - Quadrant 2: Fertigkeiten und Fähigkeiten, die Sie verbessern müssen
 - Quadrant 3: Frustration über den Arbeitsplatz
 - Quadrant 4: Quellen des Stolzes am Arbeitsplatz
3. Die Teilnehmer sollten in ihren Quadranten nur Kritzeleien, Symbole, Piktogramme usw. verwenden - keine Wörter.
4. Erlauben Sie den Teilnehmern, einzeln oder in Gruppen von 6-8 Personen zu arbeiten.
5. Spielen Sie Musik und geben Sie den Teilnehmern etwa 10 Minuten Zeit, um ihre Schilde zu gestalten.
6. Geben Sie abschließend jedem Teilnehmer bzw. jeder Gruppe die Möglichkeit, ihre Schilde zu präsentieren und ihre visuellen Darstellungen zu teilen.

02



1.2 Stärkung von Qualitäten und Fähigkeiten: Aufwärmübung



03

Persönlicher Ehrenschild

Fragen zur Nachbesprechung:

- Was haben Sie bei dieser Aktivität über Ihre Stärken und Fähigkeiten herausgefunden?
- Wie hat der Prozess der Erstellung einer visuellen Darstellung Ihre Reflexion über Frustrationen am Arbeitsplatz und Quellen des Stolzes beeinflusst?
- Welche Emotionen haben Sie erlebt, als Sie Ihr Schild mit der Gruppe teilten?
- Wie könnte diese Aktivität Ihre Wahrnehmung Ihrer Rolle innerhalb Ihres Arbeitsteams beeinflussen?

04

Schlussfolgerung und Bedeutung für den Lifecomp-Framework:

Die Aktivität "Persönlicher Panzerschild" ist auf die L2-Kompetenzen "Selbstbewusstsein" und "Lernfähigkeit" des LifeComp-Frameworks abgestimmt.

Durch die visuelle Darstellung ihrer Fähigkeiten, Herausforderungen und Erfahrungen am Arbeitsplatz gewinnen die Teilnehmer ein tieferes Verständnis für ihre eigenen Stärken und verbesserungswürdigen Bereiche. Diese Selbsterkenntnis trägt zu einer verbesserten Lernflexibilität, Anpassungsfähigkeit und Belastbarkeit in verschiedenen beruflichen Kontexten bei.



Haupttätigkeit

Wie Sie Ihre Soft Skills verbessern können



01

ZIEL

Diese Aktivität zielt darauf ab, den Teilnehmern praktische Schritte zur Verbesserung ihrer Soft Skills am Arbeitsplatz zu vermitteln.



02

ANLEITUNGEN

Beginnen Sie damit, die folgenden Schritte zur Verbesserung Ihrer Soft Skills mit den Teilnehmern zu besprechen:

1. Seien Sie offen für Feedback.
2. Kommunizieren Sie häufig.
3. Betonen Sie die Teamarbeit.
4. Bauen Sie positiver Beziehungen auf.
5. Verlassen Sie Ihre Komfortzone.
6. Seien Sie bereit zu lernen.
7. Anpassung an Veränderungen am Arbeitsplatz.
8. Beobachten Sie andere.
9. Konflikte bewältigen.
10. Übernehmen Sie eine Führungsrolle.
11. Kommen Sie pünktlich zur Arbeit.

Besprechen Sie jeden Schritt im Detail, geben Sie Beispiele und ermutigen Sie die Teilnehmer, Fragen zu stellen.

Hauptaktivität: Wie Sie Ihre Soft Skills verbessern können



03

Fragen zur Nachbesprechung:

Ermutigen Sie die Teilnehmer, darüber nachzudenken, wie sie diese Schritte in ihrer eigenen Arbeit umsetzen können:

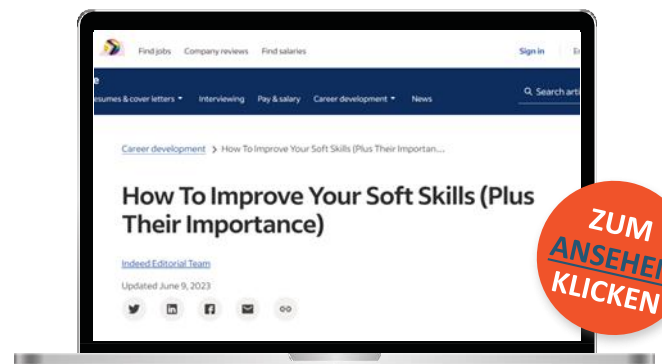
- Welche der Schritte sind für Sie besonders wichtig? Warum?
- Können Sie ein Beispiel für eine Situation nennen, in der einer dieser Schritte das Ergebnis hätte verbessern können?
- Wie können Sie etwaige Herausforderungen bei der Umsetzung dieser Schritte bewältigen?
- Wie könnte die Einbeziehung dieser Schritte das allgemeine Arbeitsumfeld verbessern?



04

Schlussfolgerung und Bedeutung für den Lifecomp-Framework:

Die Verbesserung der Soft Skills durch die in dieser Aktivität skizzierten Schritte entspricht der Kompetenz L3 Managing Learning des LifeComp Framework. Die TeilnehmerInnen lernen selbstgesteuert, indem sie ihr eigenes Verhalten reflektieren und die vorgeschlagenen Soft-Skill-Strategien aktiv anwenden. Dieser Prozess verbessert ihre Anpassungsfähigkeit und die Fähigkeit, sinnvolle Beziehungen aufzubauen, was sich positiv auf das persönliche Wachstum und die zwischenmenschlichen Beziehungen auswirkt.



Follow-up

Die Vorstellung vom Erfolg



BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Flipchart oder Post-it-Zettel in verschiedenen Farben
- Stifte
- Tabellen bei Verwendung von Post-it-Notizen



01

ZIEL

Ziel dieser Aktivität ist es, die Teilnehmer zu ermutigen, sich erfolgreiche Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Thema vorzustellen. Durch die Erforschung von Erfolgselementen und die Förderung positiver Einstellungen können die Teilnehmer ihr Wohlbefinden und ihre Fähigkeit zur Zusammenarbeit in verschiedenen Kontexten verbessern.



02

ANLEITUNGEN

1. Teilen Sie die Teilnehmer in Gruppen von drei oder vier Personen ein.
2. Weisen Sie jede Gruppe an, über ein herausragendes Erlebnis im Zusammenhang mit dem Thema nachzudenken (z. B. ein erfolgreiches Treffen, eine interessante Präsentation usw.).
3. Lassen Sie die Teilnehmer in ihren Gruppen darüber diskutieren, was die Erfahrung erfolgreich gemacht hat.
4. Stellen Sie Flipcharts oder Post-it-Notizen für jede Gruppe bereit, um die "Elemente des Erfolgs" festzuhalten.
5. Ermutigen Sie die Teilnehmer, ihre Erfahrungen und Erfolgsmomente mit der gesamten Gruppe zu teilen.
6. Moderieren Sie eine Diskussion über die gemeinsamen Elemente, die zum Erfolg beitragen.
7. Betonen Sie, wie wichtig es ist, eine positive Haltung einzunehmen und diese Elemente bei künftigen Unternehmungen anzuwenden.



Follow Up: Die Vorstellung vom Erfolg



03

Fragen zur Nachbesprechung:

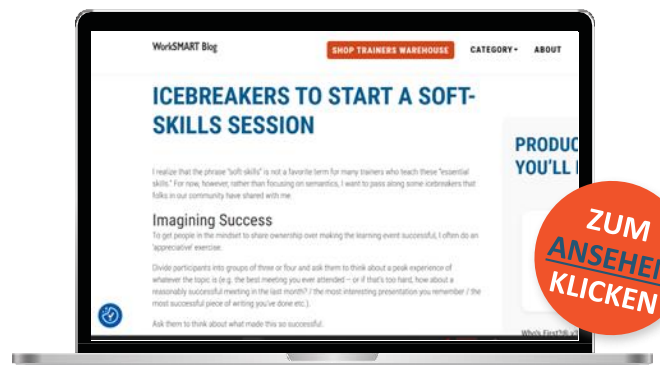
- Welche Muster haben Sie bei den Erfolgselementen der verschiedenen Gruppen festgestellt?
- Wie können Sie diese Erfolgselemente auf Ihre derzeitigen und künftigen Bemühungen anwenden?
- Welche Strategien können Sie anwenden, um in schwierigen Situationen eine positive Einstellung zu kultivieren?
- Wie trägt eine positive Einstellung zur Zusammenarbeit und Problemlösung bei?



04

Schlussfolgerung und Bedeutung für den Lifecomp-Rahmen:

Die Aktivität "die Vorstellung vom Erfolg" entspricht der P3-Kompetenz "Wohlbefinden" des LifeComp-Frameworks. Durch die Reflexion erfolgreicher Erfahrungen und die Identifizierung von Schlüsselfaktoren, die zum Erfolg beitragen, verbessern die Teilnehmer ihr emotionales und mentales Wohlbefinden. Die Übung fördert auch die soziale Unterstützung innerhalb der Gruppe und ermutigt die Teilnehmer, Herausforderungen mit einer positiven Einstellung anzugehen, was zu einer verbesserten Zusammenarbeit und allgemeinem Wohlbefinden führt.



1.3

Hoffnungen für die Zukunft wecken

Ziel

- Eine positive Zukunftsperspektive zu haben.
- Ein gesundes Gleichgewicht zwischen unseren Hoffnungen und Ängsten herstellen.
- Schaffen Sie eine Grundlage, die zu Hoffnung und Befähigung führt.



Aktivitäten

- 30 Minuten - Aufwärmübung - **Scrapbooking**
- 30 Minuten - Körperaktivität - **Hoffnung und Ängste - Design Thinking**
- 40 Minuten - Nachbereitende Aktivität - **Baum der Hoffnung**
- Gesamtzeit - 1 Stunde 40 Minuten



Ressourcen

- **Aufwärmübung:** Plakatkarton, Zeitschriften, Schere und Klebstoff.
- **Körperliche Aktivität:** Wand/Whiteboard, Papier, Klebeband, Haftnotizen oder Karteikarten und Stifte oder Marker.
- **Nachbereitende Aktivität:** Papier und Stifte oder Marker.



Abgedeckte Lifecomp-Kompetenzen

- **L1 Wachstumsorientiertes Denken.** Der Glaube an das eigene Potenzial und das der anderen, kontinuierlich zu lernen und Fortschritte zu machen.
- **P1 Selbstregulierung.** Bewusstheit und Management von Emotionen, Gedanken und Verhalten.
- **P3 Wohlbefinden.** Streben nach Lebenszufriedenheit, Pflege der körperlichen, geistigen und sozialen Gesundheit und Verfolgung eines nachhaltigen Lebensstils.



Hinweise und Fragen

- Als Aufwärmübung können Sie die Schüler anweisen, Pinterest zu nutzen und Bilder an eine Tafel zu pinnen.



Schlüsselwörter

- Vertrauen, Zuversicht, Ausdauer, Zuverlässigkeit



Aufwärmen

Scrapbooking



BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Stapel von Zeitschriften
- Schere
- Kleber oder Stecknadeln
- Großes Posterpapier



01

ZIEL

Ziel dieser Aktivität ist es, das Konzept der Hoffnung und seine Bedeutung für den Erwerb von Soft Skills zu erkunden. Durch die Gestaltung eines Posters im Stil eines Sammelalbums mit Symbolen der Hoffnung nehmen die Teilnehmer an einer kreativen Übung teil, die die Wachstumsmentalität und die Offenheit für lebenslanges Lernen fördert.



02

ANLEITUNGEN

1. Erklären Sie den Zweck der Aktivität: ein Sammelalbum-Poster mit Symbolen und Bildern zu erstellen, die für Hoffnung stehen.
2. Weisen Sie die Teilnehmer an, die Zeitschriften zu durchsuchen und Symbole auszuwählen, die sie an Hoffnung erinnern.
3. Fordern Sie die Teilnehmer auf, die Symbole mit Hilfe von Kleber oder Stecknadeln auf dem Plakatpapier zusammenzusetzen.
4. Lassen Sie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach der Fertigstellung ihrer Plakate die Geschichten hinter ihren gewählten Symbolen erzählen und über die kollektive Kraft der Hoffnung diskutieren.



Aufwärmen: Scrapbooking



03

Fragen zur Nachbesprechung:

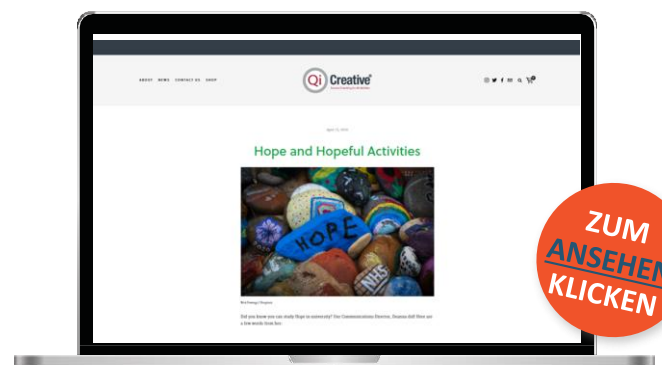
- Wie hat der Prozess des Findens und Zusammenstellens von Symbolen der Hoffnung Ihre Denkweise beeinflusst?
- Können Sie eines der Symbole mit Erfahrungen in Ihrem persönlichen oder beruflichen Leben in Verbindung bringen?
- Wie kann die Förderung eines Gefühls der Hoffnung Ihren Ansatz zur Entwicklung von Soft Skills verbessern?
- Wie könnte diese Aktivität mit der Wachstumsmentalität und den Grundsätzen des lebenslangen Lernens in Einklang gebracht



04

Schlussfolgerung und Bedeutung für den Lifecomp-Rahmen:

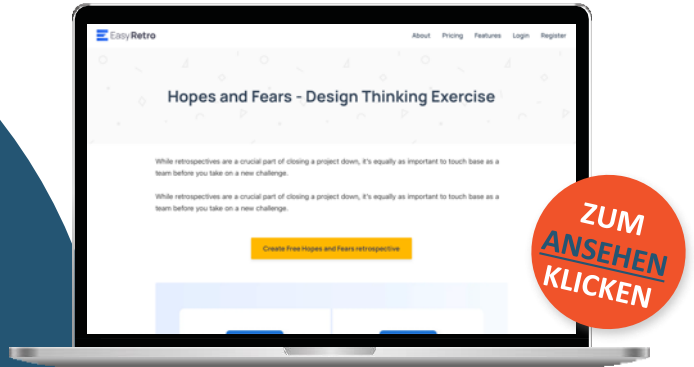
Die Scrapbooking-Aktivität entspricht der Kompetenz L1 Growth Mindset des LifeComp Framework. Durch die Erkundung von Symbolen der Hoffnung lassen sich die Teilnehmer auf einen Reflexionsprozess ein, der das Verständnis des Lernens als eine kontinuierliche Reise fördert. Eine wachstumsorientierte Denkweise und Offenheit für neue Ideen sind wesentliche Komponenten für den Aufbau von Soft Skills für eine erfolgreiche Zukunft.



1.3 - Haupttätigkeit: Hoffnungen und Ängste - Design Thinking

BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Haftnotizen oder Karteikarten
- Markierungen



BEZUG AUF den LifeComp-Rahmen:

In diesem Abschnitt sollten die Teilnehmer erfolgreich verstehen, wie sie ihre Ängste abbauen und die Hoffnung nutzen können, um ihre Ziele zu erreichen. P1 Selbstregulierung ist die Förderung von Optimismus, Hoffnung, Widerstandsfähigkeit, Selbstwirksamkeit und Zielstrebigkeit, um Lernen und Handeln zu unterstützen.

Beschreibung:

Hoffnung und Ängste - Design Thinking

Hoffnung ist wahrscheinlich am ehesten mit Vertrauen vergleichbar. Wenn man Hoffnung hat, vertraut man darauf, dass etwas Positives passieren kann. Die Aktivität "Hoffnungen und Befürchtungen" ist ein effektives Mittel, um die Einstellung der Teilnehmer zu einem Projekt, einem Workshop oder einem anderen gemeinschaftlichen Projekt zu ermitteln.





Schritte:

01

Erklären Sie Ihrer Gruppe die Übung

Sie müssen dafür sorgen, dass Ihre Gruppe versteht, was Sie tun und warum. So sind alle auf derselben Seite und wissen, was sie zu erwarten haben. Die Übung "Hoffnungen und Ängste" funktioniert am besten, wenn alle offen und ehrlich sind. Die Teilnehmer sollten wissen, dass ihre Beiträge geteilt und anschließend diskutiert werden. Vermeiden Sie, wo immer möglich, Anonymität.

02

Lassen Sie alle ihre Hoffnungen und Ängste aufschreiben.

Verteilen Sie Haftnotizen oder Karteikarten, auf denen jeder seine Hoffnungen und Ängste notieren kann. Auf jedem Zettel sollte nur eine Hoffnung oder eine Angst stehen - es gibt aber keine Begrenzung, wie viele Zettel jede Person haben darf!

Es könnte eine gute Idee sein, Ihren Teammitgliedern einige Aufforderungen zu geben, da dies Sie schnell zu aussagekräftigen Erkenntnissen führen kann. Hier sind einige, die Ihnen den Einstieg erleichtern:

Ich hoffe...

Ich möchte vermeiden...

Ich mache mir Sorgen um...

Ich würde mich freuen, wenn...

"Das letzte Mal [als dies geschah] und das war großartig/nicht so großartig..."

"Für mich sieht Erfolg so aus..."

03



04

Hängen Sie die Hoffnungen und Ängste aller an die Wand

Bevor das Treffen beginnt oder während alle ihre Hoffnungen und Befürchtungen aufschreiben, können Sie mit undurchsichtigem Klebeband einen Platz an der Wand schaffen, an den die Mitglieder ihre Hoffnungen und Befürchtungen kleben können - wie ein T-Chart.

Achten Sie darauf, dass die beiden Abschnitte deutlich voneinander getrennt sind, aber nahe genug beieinander liegen, damit Sie sie gemeinsam besprechen können. Wenn alle ihre Notizen fertig geschrieben haben, sollten sie sie an die Wand kleben.

05

Diskutieren Sie!

Nachdem alle ihre Hoffnungen und Befürchtungen an die Wand gehängt haben, ist es an der Zeit zu diskutieren, was Ihre Teammitglieder zu sagen haben. Bitten Sie jeden Teilnehmer, auf seine Hoffnungen und Befürchtungen hinzuweisen und sie ein wenig zu erläutern. Bitten Sie dann die anderen Mitglieder, sich einzubringen, bevor Sie zur nächsten Person weitergehen.

Wenn Sie die Hoffnungen und Befürchtungen jeder Person besprechen, achten Sie darauf, dass Sie die Ursache oder die Wurzel jedes Punktes ansprechen - und die Wahrscheinlichkeit, dass jede Hoffnung oder Befürchtung in Erfüllung geht. Versuchen Sie, Lösungen für die Ängste zu finden und prüfen Sie, ob es zwischen ihnen und den Hoffnungen Korrelationspunkte gibt.

Follow-up

Baum der Hoffnung



BENÖTIGTE MATERIALIEN

- Zeichenmaterial (Papier, Stifte, Marker, usw.)



01

ZIEL

Ziel dieser Aktivität ist es, eine visuelle Darstellung der Hoffnung zu schaffen, die als tägliche Erinnerung daran dient, einen positiven Ausblick zu bewahren. Mit Blick auf die P3-Kompetenz "Wohlbefinden" nehmen die Teilnehmer einen nachhaltigen Lebensstil an, der ihr geistiges und emotionales Wohlbefinden fördert.



02

ANLEITUNGEN

1. Erklären Sie das Konzept des Baums der Hoffnung als visuelle Darstellung persönlicher Hoffnungen und Werte.
2. Weisen Sie die Teilnehmer an, einen Baum zu zeichnen, wobei die Wurzeln wichtige Aspekte ihres Lebens symbolisieren und die Äste Hoffnungen und Träume darstellen.
3. Ermuntern Sie die Teilnehmer, die Wurzeln mit bedeutenden Elementen und die Zweige mit bestimmten Hoffnungen und Bestrebungen zu kennzeichnen.
4. Die Teilnehmer können ihren Hoffnungsbaum in den sozialen Medien teilen und die entsprechenden Plattformen markieren.



Nachbereitung: Baum der Hoffnung



03

Fragen zur Nachbesprechung:

- Welche Elemente haben Sie ausgewählt, um die Wurzeln Ihres Hoffnungsbaums darzustellen, und warum sind sie für Sie wichtig?
- Wie stimmen die Zweige Ihres Hoffnungsbaums mit Ihren zukünftigen Wünschen und Zielen überein?
- Wie könnte sich die Visualisierung Ihrer Hoffnungen auf diese Weise positiv auf Ihre tägliche Einstellung und Ihr Wohlbefinden auswirken?
- Wie kann diese Aktivität dazu beitragen, ein Gefühl der Verbundenheit und Unterstützung unter den Teilnehmern zu fördern?



04

Schlussfolgerung und Bedeutung für den Lifecomp-Rahmen:

Die Aktivität "Baum der Hoffnung" entspricht der P3-Kompetenz "Wohlbefinden" des LifeComp-Frameworks. Indem sie eine visuelle Darstellung ihrer Hoffnungen und Ziele erstellen, nehmen die TeilnehmerInnen an einer Reflexionsübung teil, die ihr geistiges und emotionales Wohlbefinden unterstützt. Diese Aktivität fördert einen nachhaltigen Lebensstil, indem sie eine greifbare Erinnerung an ihre persönlichen Werte und Ziele bietet und so die Widerstandsfähigkeit und eine positive Lebenseinstellung fördert.

