

Angebote für Kinder und Jugendliche



**Stärkung des Gemeinschaftsgefühls
und sozial-emotionaler Kompetenzen
... für ein achtsames, friedliches Miteinander**



Projekttag

Erlebnis-Workshop Gewaltfreie Kommunikation

Workshops

Einführung Gewaltfreie Kommunikation

AG-Angebot im Ganztagsbereich

Übungsgruppe Gewaltfreie Kommunikation
Multiplikatoren-Ausbildung für Schüler und Lehrer

Moderation von Klärungsgesprächen bei Konflikten

Teamentwicklung für Klassen

Workshops und Projekttag

Erlebnis-Workshop Gewaltfreie Kommunikation

Option A:

Dauer: 90 min (2 Unterrichtsstunden)

Inhalte:

- Wie wir miteinander reden – gewaltvoll versus gewaltfrei?
- Wofür gewaltfrei unterwegs sein? – Giraffensprache versus Wolfssprache
- Grundstruktur der Gewaltfreien Kommunikation – die vier Schritte
Beobachtung ohne Gedanken und Urteile
Gefühl ohne Interpretation
Bedürfnis ohne Strategie
Bitte ohne Forderung
- Eintauchen in unsere Bedürfnisse – welche gibt es und welche Bedürfnisse sind uns für unser Miteinander in der Schule wichtig?

Methoden: Wissensvermittlung, Vortrag, aktivierende Gruppenarbeit zur Selbstreflexion, Mini-Übungen

Option B:

Dauer: 120 min (3 Unterrichtsstunden)

Inhalte: wie bei Option A

- + ausführliche Auswertung der Bedürfnissammlung im Gruppengespräch
- + Bedürfnisse und Strategien > Strategiensammlung: Wie wollen wir uns unsere Bedürfnisse erfüllen?

Option C:

Dauer: 4 - 6 Unterrichtsstunden à 45 min

Inhalte: Zusätzlich zu den Inhalten aus Option A+B können Sie je nach Zeitrahmen aus folgenden Inhalten wählen ...

- + wir probieren GfK an eigenen Situationen aus - geführter Selbstaussdruck mit den vier Schritten: je nach Zeitrahmen haben 3 - 6 Schüler die Möglichkeit an einem eigenen Thema den Selbstaussdruck mit den vier Schritten auszuprobieren
- + Perspektivenübernahme und Empathie – „In den Schuhen der Anderen“ – Erlebnisübung
- + Erlebnisübung Empathie und Mitgefühl – als „Hilfsgiraffe“ unterwegs - Kleingruppenübung
- + Reaktion auf ein „Nein“ - Empathie und Selbstempathie
- + Meine Gefühle und ich - vom guten Umgang mit unseren Emotionen – Innere Stärke durch bewusste Emotionsregulation
- + Achtsamkeit mit mir selbst und Anderen >> achtsame Kommunikation
was bedeutet achtsam Zuhören? - Erlebnisübungen
- + verschiedene kurzweilige Spiele

Teilnehmerzahl: Halbklassen (15 Schüler)

Methoden: >> Wissen/Erleben/Erkenntnis/Entwicklung/Anwendung

Wissensvermittlung, Vortrag, aktivierende Gruppenarbeit zur Selbstreflexion, Selbstreflexion in Stille, auflockernde Spiele, praktische Übungen

Konfliktklärung - beziehungsförderliche Moderation schwieriger Gespräche

Manchmal türmen sich kleinere Konflikte zu Riesenbergen auf und eskalieren. Da passiert etwas, womit niemand gerechnet hat. Da kommt es zu Handgreiflichkeiten oder Auseinandersetzungen mit körperlicher Gewalt. Strafen und Sanktionen machen die Sache oft nicht besser und eine Klärung des Konfliktes durch Gespräche, scheint nicht möglich. Manchmal liegen dann die Nerven blank oder eine unangenehme Resignation tritt ein. Dann kann externe, fachliche Begleitung helfen, die Wogen wieder zu glätten. Ich moderiere schwierige Gespräche ressourcen- und lösungsorientiert. Ich nehme die Bedürfnisse und Beweggründe jedes einzelnen Beteiligten in den Blick, fördere gegenseitiges Verstehen und öffne Wege für gemeinsam getragene Lösungen.

Über mich



Ich bin Diplom-Psychologin, Emotions- und Kommunikationscoach und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Ich begleite seit 18 Jahren Menschen in Einzelberatungen, Workshops und Seminaren in ihrer positiven Entwicklung.

Sie haben Interesse?

Dann kontaktieren Sie mich gern telefonisch oder per E-Mail.

Dipl.-Psych. Nicole Pflug

Tel: 0174/6603052 e-mail: nicole.pflug@edurelation.de