



Co-funded by
the European Union



PR3-Schulungs-Toolbox

Echos des Verstehens

SESKAT. Entwicklung von sozialen und emotionalen Kompetenzen in der Erwachsenenbildung

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1) Echos der Verständigung

Bei diesem Tool handelt es sich um eine interaktive Übung, mit der die Fähigkeit zum aktiven Zuhören verbessert werden soll. Die Teilnehmer führen strukturierte Gespräche und konzentrieren sich darauf, wirklich zu hören und zu verstehen, was die andere Person sagt, anstatt ihre nächste Antwort zu planen. Diese Übung kann virtuell durchgeführt werden und ist daher ideal für Teams oder Einzelpersonen, die nicht am selben Ort arbeiten.

2) ZIELE DER AKTIVITÄT

Verbessert die Konzentration: Verbessern Sie die Fähigkeit, sich ohne Ablenkung auf die Worte des Sprechers zu konzentrieren.

Förderung des Verständnisses: Entwickeln Sie Fähigkeiten, um die zugrundeliegende Botschaft oder Emotionen in einem Gespräch besser zu verstehen.

Förderung der Empathie: Fördern Sie die Empathie, indem Sie die Perspektive des Sprechers verstehen und anerkennen.

3) VERBINDUNG DES TOOLS MIT EMOTIONALER INTELLIGENZ/SOFTEN FÄHIGKEITEN

Aktives Zuhören ist ein Eckpfeiler der emotionalen Intelligenz. Dieses Werkzeug hilft dabei:

- Selbsterkenntnis: Erkennen der eigenen Voreingenommenheit oder Vorurteile, die das Verständnis beeinträchtigen können.
- Selbstregulierung: Bewältigung von inneren Ablenkungen oder Impulsen zur Unterbrechung.
- Soziale Fertigkeiten: Aufbau einer engeren Beziehung und von Vertrauen durch echtes Interesse und Verständnis in Gesprächen.



Co-funded by
the European Union



4) RESSOURCEN UND MATERIALIEN

Teilnehmer: 2 oder mehr

Timer: Smartphone oder Stoppuhr.

Ruhiger Raum: Minimieren Sie Ablenkungen.

Reflexionstagebuch: Für persönliche Erkenntnisse nach der Übung (optional).

5) SCHRITT FÜR SCHRITT

Paare bilden (2 Minuten): Bilden Sie Paare. Wenn ihr in einer Gruppe seid, wechselt der Partner.

Gesprächsrunde (je 5 Minuten): Eine Person spricht 5 Minuten lang über ein persönliches und aktuelles Problem, einen Ehrgeiz oder ein Bestreben, während die andere Person aktiv zuhört.

Feedback-Sitzung (jeweils 3 Minuten): Der Zuhörer gibt wieder, was er gehört hat, und konzentriert sich dabei auf Gefühle und Schlüsselpunkte. Der Sprecher gibt Feedback zu Genauigkeit und Einfühlungsvermögen.

Rollentausch und Wiederholung: Tauschen Sie die Rollen und wiederholen Sie die Schritte 2 und 3.

Gruppenreflexion (10 Minuten, wenn in einer Gruppe): Diskutieren Sie die Erfahrungen und Erkenntnisse in der Gruppe.

6) ERWARTETE LERNERGEBNISSE

Verbesserte Zuhörfähigkeiten: Die Teilnehmer lernen, besser auf das zu achten, was gesagt wird, und - was ebenso wichtig ist - auf das, was nicht gesagt wird.

Verbesserte Empathie: Indem man sich darauf konzentriert, die Perspektive des Sprechers zu verstehen, wird Empathie auf natürliche Weise kultiviert.

Bessere Kommunikation: Die Teilnehmer werden wahrscheinlich eine Verbesserung ihrer allgemeinen Kommunikationsfähigkeiten feststellen, da aktives Zuhören eine Schlüsselkomponente für effektive Interaktionen ist.