



Co-funded by  
the European Union



# PR3-Schulungs-Toolbox

## Emotionale Verse

SESKAT. Entwicklung von sozialen und emotionalen Kompetenzen in der Erwachsenenbildung

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



### 1) BESCHREIBUNG

"Emotive Verse" ist ein Workshop, bei dem die Teilnehmer zunächst in einer Sitzung ihre aktuellen Gefühle identifizieren und artikulieren, um dann diese Emotionen in ein persönliches Gedicht zu verwandeln. Diese Übung fördert das emotionale Bewusstsein, die Kreativität und die Verletzlichkeit. Die Teilnehmer haben auch die Möglichkeit, ihre Gedichte mit der Gruppe zu teilen, wodurch ein Gefühl der Empathie und Verbundenheit gefördert wird.

### 2) ZIELE DER AKTIVITÄT

Emotionales Gewahrsein: Unterstützung der Teilnehmer beim Erkennen und Verstehen ihres derzeitigen emotionalen Zustands.

Kreativer Ausdruck: Fördern Sie die Verwendung von Gedichten als Medium für den Ausdruck komplexer Gefühle.

Einfühlungsvermögen und Verbindung: Durch gemeinsame Verletzlichkeit ein Gefühl der Empathie und des Verständnisses innerhalb der Gruppe aufbauen.

### 3) VERBINDUNG DES TOOLS MIT EMOTIONALER INTELLIGENZ/SOFTEN FÄHIGKEITEN

Dieses Instrument knüpft an die emotionale Intelligenz an:

- Selbsterkenntnis: Die eigenen Emotionen verstehen und sie kreativ zum Ausdruck bringen.
- Selbstdarstellung: Entwicklung der Fähigkeit, Gefühle auf sinnvolle Weise auszudrücken.
- Soziales Bewusstsein: Förderung des Einfühlungsvermögens durch Zuhören und Wertschätzung der emotionalen Äußerungen anderer.

### 4) RESSOURCEN UND MATERIALIEN

Schreibmaterial: Papier und Stifte für jeden Teilnehmer.

Bequeme Sitzgelegenheiten: In einem Kreis angeordnet, um das Teilen zu erleichtern.

Ruhiger, besinnlicher Raum: Zur Erleichterung von Introspektion und Kreativität.



Co-funded by  
the European Union



### 5) SCHRITT FÜR SCHRITT

Schritt 1. Einführung (10 Minuten): Erklären Sie den Zweck und den Ablauf des Workshops.

Schritt 2. Identifizierung von Gefühlen (20 Minuten): Führen Sie die Teilnehmer durch eine Achtsamkeits- oder Selbstbeobachtungsübung, um ihnen zu helfen, ihre aktuellen Gefühle zu erkennen. Nutzen Sie die geführten Meditationen auf der SESKAT-Plattform zur Inspiration oder auch zur Moderation.

Schritt 3. Erstellung eines Gedichtes (30 Minuten): Die Teilnehmer schreiben ein kurzes Gedicht, das auf den von ihnen identifizierten Gefühlen basiert. Bieten Sie Anregungen oder Strukturen für diejenigen an, die mit dem Schreiben von Gedichten nicht vertraut sind. Drucken Sie die "Poetry Prompts and Structures for "Emotive Verse" Workshop" aus und bieten Sie sie an.

Schritt 4. Austausch von Gedichten (45 Minuten): Die TeilnehmerInnen teilen ihre Gedichte freiwillig mit der Gruppe, gefolgt von einer kurzen Diskussion oder Reflexion über jedes Gedicht.

Schritt 5. Gruppenreflexion (15 Minuten): Diskutieren Sie die Gesamterfahrung und konzentrieren Sie sich darauf, wie es sich angefühlt hat, emotionale Erfahrungen auszudrücken und zu hören.

### 6) ERWARTETE LERNERGEBNISSE

Verbesserte emotionale Kompetenz: Verbesserte Fähigkeit, Gefühle zu erkennen und zu artikulieren.

Kreative Fertigkeiten: Entwicklung des poetischen Ausdrucks als Mittel zur emotionalen Verarbeitung.

Einfühlsames Zuhören: Erhöhtes Einfühlungsvermögen und Verbindung innerhalb der Gruppe durch gemeinsame Erfahrungen.

"Emotive Verse" ist ein innovativer und wirkungsvoller Weg für Einzelpersonen, ihre Emotionen zu erforschen und sie durch Poesie auszudrücken. Dieser Workshop hilft nicht nur bei der Selbsterkenntnis, sondern schafft auch einen Raum, in dem Verletzlichkeit respektiert und geteilt wird, was die emotionale Intelligenz und die kreativen Fähigkeiten der Teilnehmer bereichert.