



Co-funded by  
the European Union



# PR3-Schulungs-Toolbox

## Schneller Harmonie-Boost

SESKAT. Entwicklung von sozialen und emotionalen Kompetenzen in der Erwachsenenbildung

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



#### 1) NAME UND BESCHREIBUNG DES TOOLS

Quick Team Harmony Boost ist ein effizientes Instrument zur Stärkung der Teambildungsfähigkeiten bei erwachsenen Lernenden innerhalb eines Zeitrahmens von 1 Stunde. Es konzentriert sich auf ansprechende Aktivitäten zur Förderung effektiver Kommunikation und Zusammenarbeit.

#### 2) ZIELE DER AKTIVITÄT

1. Verbesserung der Kommunikationsfähigkeiten innerhalb des Teams;
2. Fördern Sie das Vertrauen und die Zusammenarbeit zwischen den Teammitgliedern;
3. Entwicklung von Problemlösungs- und Entscheidungsfindungsfähigkeiten in einem Teamkontext.

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

Dieses Instrument ist eng mit der emotionalen Intelligenz verknüpft, da es die Selbstwahrnehmung, das Einfühlungsvermögen und das schnelle Denken betont - wesentliche Komponenten einer effektiven Kommunikation und Zusammenarbeit. Soft Skills wie Teamwork und Anpassungsfähigkeit sind entscheidend für die erfolgreiche Durchführung der Aktivitäten.

#### 4) RESSOURCEN UND MATERIALIEN

- Whiteboard oder Flipchart,
- Marker und Haftnotizen,
- Timer oder Stoppuhr,



Co-funded by  
the European Union



## 5) SCHRITT FÜR SCHRITT

**Durchführung:** Dauer: 1 Stunde

### **Schritt 1: Einführung und Eisbrecher (10 Minuten)**

Stellen Sie kurz den Zweck der Sitzung und die Bedeutung von schnellen teambildenden Aktivitäten vor. Führen Sie einen kurzen Eisbrecher durch, um eine positive und energiegeladene Atmosphäre zu schaffen.

Beispiel für eine Eisbrecher-Aktivität:

#### **Zwei Wahrheiten und eine Lüge:**

Die Teilnehmer teilen abwechselnd drei Aussagen über sich selbst mit - zwei wahre und eine falsche. Der Rest der Gruppe versucht zu erraten, welche Aussage die Lüge ist. Diese Aktivität fördert die Offenheit und hilft den Teammitgliedern, interessante Fakten übereinander zu erfahren.

### **Schritt 2: Szenarien zur Teamentwicklung (40 Minuten)**

Bieten Sie kurze Szenarien oder Fallstudien zur Teamentwicklung an. Teilen Sie die Teilnehmer in kleine Gruppen ein und weisen Sie sie an, die Szenarien schnell zu analysieren. Jede Gruppe sollte die wichtigsten Probleme identifizieren und schnelle Lösungen vorschlagen.

Beispiel für ein Szenario:

#### **Cultural Exploration Classroom Edition:**

Szenario: Eine Gruppe erwachsener Studenten soll einen Tag zur kulturellen Erkundung planen.

Die Herausforderungen: Unterschiedliche Interessen, begrenzte Ressourcen (imaginäres Budget) und Koordinierung der Aktivitäten.

Zielsetzung: Das Team muss schnell entscheiden, welche kulturellen Aktivitäten simuliert werden sollen, wobei die Interessen aller Beteiligten zu berücksichtigen sind. die verfügbaren Ressourcen optimal zu nutzen.

#### **Überlebensszenario:**

Szenario: Das Team ist in einer fiktiven Überlebenssituation gestrandet (z. B. auf einer einsamen Insel oder in einer postapokalyptischen Welt) und muss gemeinsam entscheiden, welche Gegenstände für das Überleben am wichtigsten sind.

Zielsetzung: Entwicklung von Entscheidungs-, Kommunikations- und Kooperationsfähigkeiten in einem zeitkritischen Umfeld.

Vorbereitung: Stellen Sie eine Liste mit potenziellen Überlebensmitteln zur Verfügung und geben Sie ein begrenztes Budget vor. Die Teams müssen innerhalb eines kurzen Zeitrahmens Prioritäten setzen und ihre Wahl begründen.

### **Schritt 3: Gruppendiskussion (10 Minuten)**

Führen Sie die Gruppen zu einer kurzen Diskussion zusammen.

Führen Sie ein Gespräch über die Herausforderungen, die Sie erlebt haben, die Emotionen, die Sie durchlebt haben, und den schnellen Entscheidungsprozess.



Co-funded by  
the European Union



#### **Schritt 4: Reflexion und Zielsetzung (5 Minuten)**

Bitten Sie die Teilnehmer, kurz über ihre Erfahrungen während der Aktivitäten zu reflektieren.  
Erörtern Sie die Bedeutung der emotionalen Intelligenz für eine schnelle Entscheidungsfindung und effektive Teamarbeit.

Legen Sie für jeden Teilnehmer ein oder zwei umsetzbare Ziele fest, um die Teambildungsfähigkeiten zu verbessern.

#### **Schritt 5: Abschluss und Feedback (5 Minuten)**

Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse aus der Sitzung zusammen.

Sammeln Sie ein kurzes Feedback zu den Aktivitäten und dem Gesamterlebnis.

Bereitstellung von Ressourcen zur Weiterbildung in den Bereichen Teambildung und emotionale Intelligenz.

### **6) ERWARTETE LERNERGEBNISSE**

Die Teilnehmer zeigen, dass sie in der Lage sind, sich schnell auf verschiedene Teamszenarien einzustellen und ihre Kommunikations- und Problemlösungsfähigkeiten zu verbessern. Die Teammitglieder werden Vertrauen in ihre schnellen Entscheidungsfähigkeiten zeigen und so zu einem agileren und harmonischeren Arbeitsumfeld beitragen.