



Co-funded by
the European Union



PR3-Schulungs-Toolbox

Sich auf die Gruppe verlassen

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

Count on the Group! (Verlasse dich auf die Gruppe) ist eine lustige Aktivität, die auf subtile Art und Weise die Fähigkeiten zur Frustrationsbewältigung, insbesondere innerhalb einer Gruppe, trainiert. Sie kann auch als großartiger Energiespender und als Werkzeug zur Steigerung der Konzentration innerhalb der Gruppe dienen.

2) ZIELE DES INSTRUMENTS

- Förderung der Fähigkeit zur Frustrationsbewältigung;
- Verbesserung der Fähigkeit der Gruppe, sich gegenseitig zuzuhören und Kommunikationsprobleme zu lösen;
- Die Gruppe anregen.

3) VERBINDUNG DES TOOLS MIT EMOTIONALER INTELLIGENZ/SOFTEN FÄHIGKEITEN

Count on the Group! schafft subtile Frustrationssituationen, die die Gruppe durch Zusammenarbeit lösen kann. Es kann eine interessante Bereicherung für die Arbeit sein, da es eine kontrollierte Situation nutzt, um Frustrationsgefühle anzusprechen, die normalerweise nicht so leicht zu bewältigen sind.

4) RESSOURCEN UND MATERIALIEN

Es werden keine Materialien benötigt.

5) SCHRITT FÜR SCHRITT

Die Teilnehmer werden in einem Kreis angeordnet. Die Aktivität sollte für ein effektives Engagement mindestens 10 bis 15 Teilnehmer haben. Je mehr Personen teilnehmen, desto amüsanter, herausfordernder und fesselnder wird die Aktivität. Das Ziel für die Gruppe ist es, laut zu zählen, bis sie die Anzahl der Teilnehmer in der Gruppe erreicht hat; wenn wir zum Beispiel 20 Teilnehmer haben, ist das Ziel der Gruppe, bis 20 zu zählen.

Jeder Teilnehmer darf nur eine Zahl pro Runde sagen, er darf nicht übereinander sprechen, keine vordefinierte Strategie oder Reihenfolge verwenden und er darf keine Handzeichen oder Körpergesten benutzen, um seinen Zug oder eine bestimmte Zahl zu nennen. Jedes Mal, wenn sie eine Regel brechen, müssen sie wieder von vorne anfangen zu zählen.



Co-funded by
the European Union



In der Regel unterschätzt die Gruppe die Aufgabe, und die ersten Versuche scheitern oft an den ersten Zahlen. Hier beginnen die Teilnehmer mit Frustration umzugehen. Daher kann der Trainer der Gruppe etwas Zeit geben, um zu diskutieren, wie sie das Problem lösen können.

- Schritt 1, Erteilung der Anweisung an die Gruppe (5 Minuten)
- Schritt 2: Starten Sie die Aktivität. Wenn die Frustration steigt, geben Sie 5 Minuten Zeit, um eine Lösung zu finden.
- Schritt 3: Wiederholung, bis die Gruppe das Ziel erreicht hat
- Schritt 4: Führen Sie eine kurze Reflexion anhand der folgenden Fragen durch: Wie haben Sie sich während der Aktivität gefühlt? Wie ist die Gruppe mit Frustration umgegangen, als sie vor Herausforderungen stand? Welche Strategien waren effektiv, um eine gemeinsame Lösung zu finden? Wie fühlt ihr euch, nachdem ihr den gesamten Prozess durchlaufen habt?

6) ERWARTETE LERNERGEBNISSE

Die Gruppe sollte Gelegenheit haben, darüber nachzudenken, wie sie mit Frustrationen umgeht, und mögliche Lösungen für die Bewältigung gemeinsamer Probleme mit gemeinsamen Strategien zu erwägen.