

Zauber-Werkstatt der Gefühle

Seminare zur emotionalen Kompetenz



Sonja Sonnenburg
Erzieherin, Systemische Beraterin
www.zauber-werkstatt.de

Liebe Teilnehmer/innen des heutigen Tages „S wie Stärken stärken“,
ich freue mich sehr, diesen Tag durch ein Praxisforum mitzugestalten.

Das Anliegen der Zauber-Werkstatt der Gefühle ist es, theoretische Themen selber erlebbar und spürbar zu machen, um sie dann gut vermitteln zu können. So heiße ich Sie nun in meinem Praxisseminar herzlich willkommen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und hoffe, es wird für Sie ein ereignisreiches Seminar, Sie erleben einen regen Austausch und gehen mit neuen Impulsen und Ideen zurück in Ihren Arbeitsalltag!

😊 **Inhalt des Seminars :**

1. Kurz-Vortrag zum Thema Ressourcen

Powerpointpräsentation

- Was sind Ressourcen?
- Kind – und umfeldbezogene Ressourcen
- Wo liegen die Ressourcen im OGS – Bereich?

2. Praktisches Erleben der Ressourcenarbeit

Ich möchte Sie einladen, insgesamt vier Stationen zur Ressourcenarbeit zu durchlaufen. Mein Anliegen ist hierbei, dass Sie das Thema „ Ressource“ bewusst erspüren, erfahren und erleben. Gemeinsam in einer kleinen Runde überlegen und erarbeiten Sie, wie dieses Thema auf ein Team und auch in den OGS-Alltag in der Arbeit mit den Kindern übertragen werden kann.

Pro Einheit oder Station werden 15 Minuten zur Verfügung stehen, d.h. 5 Minuten pro Frage.

3. Abschluss – und Reflektionsrunde

Zusammentragen der erfahrenen und erarbeiteten Inhalte
Austausch in der großen Runde

4. Abschluss-Spiel



Praxisteil – Praktisches Erleben der Ressourcenarbeit:

Insgesamt sind 4 Ressourcenstationen vorbereitet, deren Fragestellungen von allen Teilnehmer/innen bearbeitet werden. Bilden Sie dazu bitte Kleingruppen.

Info zur Arbeit in den Kleingruppen:

Ich möchte Sie bitten, pro Kleingruppe eine Person zu wählen

- die die gemeinsam erarbeiteten Ergebnisse am Ende des Praxisteiles vorträgt
- ebenso eine Person auszuwählen, die auf die Zeit achtet. Nach Möglichkeit sollte jede Frage einen Zeitrahmen von 5 Minuten erhalten. Wesentlich ist jedoch, dass die insgesamt 15 Minuten nicht überschritten werden.
- Die erarbeiteten Antworten heften Sie bitte an die entsprechende Pinnwand

Die Ressourcenstationen:



Meine Energie – und Kraftquellen

Um den Alltag – sei es auf der beruflichen oder privaten Ebene - gut zu gestalten, ist es wichtig, sich seine eigenen Kraft- und Energiequellen zu schaffen.

Ich lade Sie ein,

- diese zunächst zu Papier zu bringen und an die Pinnwand zu heften (z.B. meine Kraftquelle ist – Musik hören, Meditation usw.)

In der kleinen Runde folgende Fragen zu diskutieren:

- Wie kann man dies Thema im **Team** erarbeiten?
- Welche Vorteile/Ressourcen liegen darin?
- Bringen Sie bitte Ihre Impulse und Ideen zu Papier und heften sie diese an die Pinnwand!
- Wie kann dies Thema mit **Kindern** erarbeitet werden?
- Welche Vorteile/Ressourcen liegen darin?
- Bringen Sie bitte Ihre Impulse und Ideen zu Papier und heften sie diese an die Pinnwand



Das soziale Atom

Hier geht es um den Bewusstmachungsprozess der sozialen Ressourcen: Wo stehe ich, wer umgibt mich, mit wem teile ich den Spaß, meine Freizeit, wer hilft mir in Krisen?

Auch hier gilt meine Einladung an Sie:

- Ihr soziales Netz - eine wichtige Ressource – bewusst zu erkennen: (Sie sind der Mittelpunkt und die Kreise zeigen auf, wer Ihnen nahe ist und wer nicht – erweitern Sie nach Belieben die Kreise)

In der kleinen Runde folgende Fragen zu diskutieren:

- Wie kann das soziale Atom im **Team** eingesetzt werden?
- Welche Fragestellungen sind sinnvoll?
- Was wird dadurch sichtbar oder deutlich?
- Wie kann das soziale Atom in der Arbeit mit den **Kindern** eingesetzt werden?
- Welche Fragestellungen sind sinnvoll?
- Was wird dadurch deutlich?
- Bringen Sie bitte Ihre Impulse und Ideen zu Papier und heften sie diese an die Pinnwand

Das mag ich an mir

Diese Ressourcenstation beschäftigt sich mit dem Thema: Was mag ich an mir, was schätze ich an mir, was macht mich aus und einzigartig?

- Welche guten Anteile haben Sie?
- Was schätzen und lieben Sie an sich?
(z.B. ich mag mein Lachen, ich mag meine Augen, ich mag ...)

In der kleinen Runde folgende Fragen zu diskutieren:

- Wie kann dies Thema im **Team** erarbeitet werden?
- Welche Ressourcen sehen Sie darin?
- Wie kann dies Thema mit **Kindern** erarbeitet werden?
- Welche Vorteile/Ressourcen liegen darin?
- Bringen Sie bitte Ihre Impulse und Ideen zu Papier und heften sie diese an die Pinnwand

Meine Fähigkeiten und Talente

Diese Station beschäftigt sich mit den Fähigkeiten und Talenten, die jeder in sich trägt:

- Was sind Ihre Talente?
- Was sind Ihre besonderen Fähigkeiten?
(Ich bin sehr flexibel, sehr ehrgeizig, sehr ...)

Diskutieren Sie folgende Fragen in der kleinen Runde:

- Wie kann man dies Thema im **Team** erarbeiten?
- Welche Vorteile/Ressourcen liegen darin?
- Ihre Ideen und Impulse dazu ...
- Wie kann dies mit **Kindern** erarbeitet werden?
- Bringen Sie bitte Ihre Impulse und Ideen zu Papier und heften sie diese an die Pinnwand