

fit for life

kann sein wie...

zu einem Forscherteam zu gehören,
welches die Aufgabe hat, sich selber
besser kennen zu lernen, um den
Erstkontakt mit anderen Menschen
möglichst fruchtbar zu gestalten.

Das Training

ERKLÄRUNG



Der ritualisierte Ablauf des Trainings:



Die Auswertung:

- * Am Ende jeder Trainingseinheit steht eine Auswertung. Diese Auswertung beinhaltet drei Aspekte und folgt den Regeln des konstruktiven Feedback:
 - + emotional (Was habe ich gefühlt?)
 - + kognitiv (Was habe ich festgestellt?)
 - + Transfer (Wo kann ich das Erlernte anwenden?)



Abfrage der Stimmungslage:

- * Abschließend wird die Stimmungslage in Bezug auf die Trainingseinheit abgefragt.
- * Die Stimmungslage wird mittels Ampelkarten abgefragt
(rot steht für: ich fühle mich z.B: traurig, weil..
orange steht für: ich fühle mich neutral, weil..
grün steht für: ich bin z.B: glücklich, weil...)
- * Die Abfrage folgt den Regeln des konstruktiven Feedbacks
(Ich-Sätze, Gefühl benennen, wenn möglich sich auf eine konkrete Situation beziehen, wenn es notwendig ist, eine Bitte äußern.