

AN INNOVATIVE
OUTREACH
PROGRAMME TO
EQUIP ADULTS WITH
DISSABILITIES WITH
KEY COMPETENCES
(SOCIAL
ENTREPRENEURIAL
AND DIGITAL)



ENTRE4ALL GEMEINSCHAFTSZENTREN

Projektnummer: 2019-1-SI01-KA204-060426

Arbeitspaket 2. ENTRE4ALL Rucksack: Lernanleitung für den Aufbau von digitalen Zentren für soziales Unternehmertum

02.1. Trainings- und Lernmaterialien basierend auf einem interaktiven Lernzugang

VORLAGE: Trainingstechniken und Handout für Erwachsenenbildner und
Erwachsenenbildnerinnen/Lehrer und Lehrerinnen/Trainer und Trainerinnen

Partner: Emphasys Centre

Datum:



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Kofinanziert durch das Programm Erasmus+ der Europäischen Union. Die Unterstützung der Europäischen Kommission für die Erstellung dieser Veröffentlichung stellt keine Billigung des Inhalts dar, welcher nur die Ansichten der Verfasser wiedergibt, und die Kommission kann nicht für eine etwaige Verwendung der darin enthaltenen Informationen haftbar gemacht werden. Projektnummer: 2019-1-SI01-KA204-060426

Modul	1. Soziale Fähigkeiten
Übungsnummer	M4-T4-A10
Thema	Persönliches Wachstum
Lernergebnisse	<p><u>Grundniveau (A): entspricht EQR Level 3-4</u></p> <p><u>Wissen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Verständnis von persönlichem Empowerment und Selbstvertrauen <p><u>Fähigkeiten</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeit die eigenen Stärken und Schwächen zu identifizieren und selbstbewusst zu sein (Kreative Fähigkeit und Schaffenskraft) <p><u>Kompetenzen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwendung von Selbstermächtigung und Selbstvertrauen am Arbeitsplatz
Lernzugang	<input type="checkbox"/> Blended Learning Möglichkeiten <input checked="" type="checkbox"/> Präsenztraining <input type="checkbox"/> individuelles E-Learning <input checked="" type="checkbox"/> Fernunterricht <input type="checkbox"/> praxisbezogenes Lernen <input type="checkbox"/> Gruppenarbeit <input type="checkbox"/> anderer (bitte angeben)
Trainingstechnik	Empowerment and Selbstvertrauen
Dauer	40 Minuten
Räumlichkeiten/ Ausstattung	Kursraum, Internetzugang, Stühle, Tische
Teilnehmende brauchen:	<i>Notizbuch, Stift oder Bleistift</i>
angehängte Arbeitsblätter	B1-1: Schaffenskraft
Hauptaufgaben / Vorgehensweise	<p>Aufgabe 1 Die Vorlesung soll an die Zielgruppe angepasst werden. Die Stunde beginnt mit einem Video zum Thema „Empowerment und Selbstvertrauen“ Hier ist ein Beispiel für ein Video: lovestyle.com - Η Καρολίνα Πελενδρίτου για την αναπηρία της (griechisch) (3 Minuten) Der/Trainer die Trainerin muss vorab ein Video in der Landessprache suchen. Der Trainer/Die Trainerin soll mit den Teilnehmenden über das Thema</p>

	<p>Selbstvertrauen und Empowerment für ihre zukünftigen Vorhaben diskutieren. (10 Minuten)</p> <p>Aufgabe 2 Das Arbeitsblatt 1: Schaffenskraft wird ausgeteilt. Das Arbeitsblatt wird laut vorgelesen. Danach, werden folgende Beispiele vorgelesen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Im Radio wird angekündigt das es einen Stau auf deinem Heimweg gibt und du überlegst dir eine andere Route nach Hause. - Wenn das Licht aus ist und wir Kerzen anzünden, bis es wieder funktioniert. - Wenn eine Maler oder eine Malerin beim Malen einen Fehler macht und eine Möglichkeit findet, ihn mit Farbe zu überdecken. <p>Lest die häufigsten Gründe, warum es Menschen an Selbstvertrauen mangelt. Die Teilnehmenden werden gefragt, ob sie jemals vor diesen Herausforderungen gestanden sind.</p> <p>Aufgabe 3 Die Teilnehmenden werden gefragt "Was liebst du zu machen?" Der Trainer/Die Trainerin soll auf die Bedeutung von Stärken, Schwächen, Führungskompetenzen, Diversität und Inklusion eingehen. Der Trainer/Die Trainerin erklärt, dass ein Mensch nicht in allem gut sein kann und, dass das akzeptiert werden muss. Die Teilnehmenden sollen ihre Antworten auf folgende Fragen auf ein Blatt Papier schreiben: Als du ein Kind warst, was hast du gerne gemacht? Inwiefern, haben dies Dinge für dich heute noch Relevanz? In welchen zwei Dingen, findest du, dass du besonders gut bist? (den Teilnehmenden können Vorschläge wie kochen, laufen, malen, organisieren, etc. gegeben werden). Was denkst du ist deine beste Fähigkeit? (Den Teilnehmenden können, wenn notwendig, Vorschläge gemacht werden). (20 Minuten)</p> <p>Aufgabe 4 Abschluss (10 Minuten) Diskussion über die Rolle von kreativen Fähigkeiten, Selbstbewusstsein und das Kennen der eigenen Stärken.</p>
<p>Nützliche Ressourcen in der DATENBANK</p>	<p>Lesson Plan: Know your strengths. Own your strengths Confidence Empowerment 18 Self-Esteem Worksheets and Activities for Teens and Adults</p>
<p>Tipps</p>	<p><u>EQR Level 5 & 6</u> <u>Lernziele</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Erkennen von kreativen Fähigkeiten und Schaffenskraft • Definition von Empowerment und Vertrauen

	<ul style="list-style-type: none"> • Anwendung von Selbstermächtigung und Selbstvertrauen bei der Entscheidungsfindung <p>Für die Aufgabe Übung 3, teilt der Trainer/die Trainerin die Teilnehmenden in zwei Gruppe ein. Jede Gruppe soll 10 Minuten diskutieren und sich Antworten auf folgende Fragen überlegen: <i>Was ist Selbstvertrauen?</i> <i>Was ist Empowerment?</i> <i>Was ist Kreativität?</i></p> <p>Ein Gruppenmitglied präsentiert den anderen Teilnehmenden die Antworten und sie werden zusammen diskutiert.</p> <p>Nach dieser Übung, stellt der Trainer/die Trainerin den Teilnehmenden folgende Szene vor: Beispiel für fehlendes Selbstvertrauen <i>Claudia ist 23 Jahre alt und geht jeden Tag auf die Uni. Sie will Büroassistentin werden. Claudia verbringt ihre Zeit meistens alleine und sie ist sehr schüchtern, wenn sie mit neuen Menschen spricht. Wenn sie zu Hause ist, macht sie gerne Ordnung und liest Zeitschriften. Ihre Professoren und Professorinnen an der Uni sagen ihr immer wieder, dass sie sehr gut in den Kursen, die sie belegt, ist, aber sie muss sich öfter zu Wort melden. Für den Prüfungstag muss sie eine Präsentation vorbereiten. Claudia hat währenddessen nach unten geschaut und hatte Probleme damit die Worte auszusprechen. Sie war nicht gut beim Präsentieren. Als Resultat hat sie eine schlechtere Note und negatives Feedback von ihrer Professorin bekommen. Claudia denkt darüber nach, den Kurs abzubrechen, weil sie glaubt, dass sie beim Präsentieren nie so gut wie andere Leute sein wird.</i></p> <p>Die Teilnehmenden werden gefragt, was Claudia machen soll, anstelle des Abbrechens des Kurses. Was sind Claudias Stärken? Was sind ihre Schwächen?</p> <p><u>EQR Level 7 & 8:</u> <u>Lernziele</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ermutigung anderer Selbstvertrauen zu haben und selbstermächtigt zu sein • Auf herausfordernde Situationen mit Kreativität reagieren • Entwicklung einer Zukunftsvision mit Selbstvertrauen und Selbstermächtigung • Erklärung der Bedeutung von Selbstermächtigung und Selbstvertrauen <p>Als dritte Übung, bittet der Trainer/die Trainerin die Teilnehmenden folgende Sätze zu vervollständigen: <i>Meine Freunde und Freundinnen denken ich bin großartig, weil ...</i> <i>Meine Kollegen und Kolleginnen sagen ich bin gut in ...</i> <i>Ich fühle mich sehr glücklich, wenn ...</i></p>
--	--

	<p><i>Ich bin wirklich stolz darauf, dass ...</i> <i>Ich mache meine Familie glücklich, wenn ich ...</i> <i>Etwas einzigartiges über mich ist, dass ...</i></p> <p><i>Folgende Frage wird gestellt: „Warum ist es wichtig Selbstvertrauen und Empowerment zu haben?“. Es soll darüber diskutiert werden, welchen Einfluss beide auf persönliche und berufliche Ziel haben.</i></p> <p>Die Teilnehmenden werden in Paare eingeteilt. Jede Person soll einen Bereich aufzählen, in dem es ihr an Selbstvertrauen mangelt z.B. mit Menschen sprechen, malen, schreiben, kochen, tanzen. Die andere Person versucht sie zu empowern.</p>
--	--

Arbeitsblatt 1

Arbeitsblatt B1-1: Schaffenskraft



Vertrauen ist die Eigenschaft, sich seiner Fähigkeiten sicher zu sein und Vertrauen in Menschen, Pläne und die Zukunft zu haben.

Empowerment ist der Prozess Freiheit und Macht zu erlangen, um das zu tun, was man will, oder Kontrolle darüber zu erlangen, was mit einem selbst passiert.

Schaffenskraft ist ein Prozess bei dem eine Person Energie und Leidenschaft zum Handeln hat.

Kreative Fähigkeiten sind die Fähigkeit deine eigenen Gefühle zu erkennen und eine Herausforderung oder eine Möglichkeit auf engagierte Art und Weise anzugehen. Die kreativen Fähigkeiten leiten sich von unserer "Glaubensstruktur" (das, was wir über uns und die Welt glauben) ab.

Warum mangelt es Menschen an Selbstvertrauen?

- Fehlendes Selbstempowerment und Selbstvertrauen
- Fehlende Zielsetzung (eigenes Ziel oder von anderen gesetztes Ziel)
- Angst vor Fehlern oder Zurückweisung
- In der eigenen Komfortzone bleiben: Unbewusster Wunsch sich immer so zu verhalten, wie man es in der Vergangenheit gemacht hast, dass dazu führt, dass man in der "Komfortzone" bleiben kann.
- Fehlendes proaktives Denken: sich passiv gegenüber neuen Informationen und Ideen verhalten und dem vorgegebenen Weg folgen, ohne den eigenen Geist herauszufordern.
- Es fehlt an kreativen Wegen, um ein Problem zu lösen, weil der Fokus auf Rationalität liegt.

Fragen:



Hast du jemals eines dieser Gefühle gefühlt?

Was hast du gemacht, als du dich so gefühlt hast?

Was hättest du anstelle davon machen können?