

# Ergebnis 3

## Ode to JOY

### Schulungs- unterlagen

Die Autor:innen:

Eva Virag Suhajda  
Kees Shuur  
Aniko Rezák-Kottes  
Giulia D'Annibale  
Julia Dobay  
Katalin Mária Lábán



***Grundlehrplan  
und alternative  
Lehrpläne der  
Partner***



Co-funded by  
the European Union

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



## Inhalt

Einleitung	3
Das Projekt	3
Ergebnisse des Projekts	4
Über Ergebnis 3 – Lehrplan	4
Die Kompetenzbereiche	4
Zentrale Ansätze für Schulungen und Workshops	5
Lernergebnisse	6
Zeitplan für die JOY-Modell Ausbildung	8
Beschreibung der einzelnen Abschnitte	9
Anhang 1 - Lehrplan von Astoria (HU)	34
Anhang 2 - Lehrplan des CSC (IT)	40
Anhang 3 - Lehrplan von GeSoB (AT)	45
Anhang 4 - Lehrplan der Rogers Foundation (HU)	52
Anhang 5 - Lehrplan von UWEZO (DE)	58



## Einführung

### Das Projekt

JOY ist ein europäisches Projekt mit einer Laufzeit von 30 Monaten, das im November 2021 begann, vom Erasmus+ Programm finanziert und von der Rogers Foundation for Person-Centered Education koordiniert wird.

Die Projektaktivitäten wurden in Ungarn, Italien, Österreich und Deutschland getestet und umgesetzt.

Das Projekt richtet sich an NEETs und Erwachsenenbildner: innen, wobei erfahrungsbasierte Methoden wie Theater, Körperarbeit, Tanz, Musik, Symbolarbeit, Geschichtenerzählen und Naturarbeit zusammen mit formaleren VPL-Methoden (Valuation of prior learnings) und dem CH-Q-Verfahren eingesetzt werden, um die Ergebnisse nicht-formalen und informellen Lernens sichtbar zu machen und anzuerkennen/zu validieren.

Ode an die Freude (Ode to Joy) **zielt darauf ab:**

- Verbesserung der Fähigkeit der Menschen, positive Emotionen zu erleben, das Gefühl der Freude zu bewusst zu empfinden, um mehr Stimmigkeit in das eigene Leben zu bringen.
- Schaffung einer höheren Motivation für das Lernen und die Anerkennung eigener Kompetenzen, sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich.

### WARUM FREUDE?

Die Gesellschaft verändert sich rasant, und das Tempo der Veränderungen nimmt zu. Viele junge Erwachsene können die (sich ständig ändernden) Erwartungen von Gesellschaft/Schule/Arbeit nicht mehr mit ihrem inneren Selbst, ihren persönlichen Eigenschaften und ihren sozialen Rollen in Einklang bringen und folgen ihrem eigenen Lernweg.

„Ode to Joy“ – in der deutschen Sprache eine „**Ode an die Freude**“ – umfasst positive Emotionen wie Freude, Stolz, Zufriedenheit und Wertschätzung, die als Auslöser für die Steigerung der allgemeinen Zufriedenheit im Privatleben und in der Arbeitswelt gelten.

Das JOY-Projekt will positive Emotionen durch **erfahrungsbasierte Methoden** wie Theater, Körperarbeit, Tanz, Musik, Symbolarbeit, Geschichtenerzählen und Naturarbeit stimulieren, um NEETs dabei zu helfen, sich wieder mit ihrem Körper und ihrem Geist zu verbinden. Menschen, die Freude empfinden, sind motivierter aktiv zu handeln und sich einzubringen, haben ein viel geringeres Risiko auszubrennen, sind sowohl geistig als auch körperlich gesünder und verfügen über die nötige Resilienz, um ihren Alltag gut bewältigen zu können.

Darüber hinaus ist die **Anerkennung und Validierung von Kompetenzen**, die in nicht-formalen und informellen Umfeldern erworben wurden, schwierig, aber äußerst wichtig für die Teilhabe und die Beschäftigungsfähigkeit. Das Projekt Ode an die Freude interveniert mit spezifischen Instrumenten, die in der Lage sind, eine Verbindung zu den tieferen Schichten einer Person herzustellen (unsichtbare Kenntnisse und Fähigkeiten, soziale Rollen, Selbstbild, persönliche Eigenschaften, Motive und zugrunde liegende positive Emotionen).



## Ergebnisse des Projekts

- eine **Toolbox** mit einer Sammlung spezifischer Übungen und Instrumente der Methoden (Drama, Storytelling, Arbeit mit der Natur, Körperarbeit, Symbolarbeit, Bottom-up-Bewertung früheren Lernens), die darauf abzielen, das Erleben positiver Emotionen zu verstärken;
- ein **Handbuch** mit einer Sammlung von Artikeln über die Ansätze und den Wirkungsmechanismus der Methoden, das als "theoretischer" Hintergrund für die Toolbox dient;
- ein **Schulungskurs** für Erwachsenenbildner:innen;
- ein **Positionspapier** mit politischen Handlungsempfehlungen.

## Über Ergebnis 3 - Lehrplan

Der Lehrplan besteht aus zwei Teilen: dem Grundlehrplan und den alternativen Lehrplänen pro Partnerinstitution.

Der Grundlehrplan ist ein komplexer, 30-stündiger Schulungskurs, in dem wir all diese Ansätze zusammenführen, die Pädagog:innen für ihre Zielgruppen nutzen können.

Bei den ALTERNATIVEN Lehrplänen handelt es sich um 16- bis 18-stündige Workshops, die von den einzelnen Partnern auf der Grundlage des Grundlehrplans entwickelt und auf die Bedürfnisse der einzelnen Länder und Organisationen zugeschnitten wurden. Diese sind als Anhänge beigefügt.

Die Übungen, auf die in den Lehrplänen Bezug genommen wird, sind in der Toolbox & Handbuch-Publikation des JOY-Projekts mit einer detaillierten Beschreibung, Definition der Materialien und des Gruppenbedarfs zu finden.

## Die Kompetenzbereiche

**1: Bewusstsein** - Wer sind Sie? Wofür stehen Sie? Was sind Ihre positiven Emotionen (und Ihre Resilienz gegenüber negativen Emotionen)? Was sind Ihre Normen und Werte? Welche Erfahrungen aus der Vergangenheit sind für die Gegenwart wertvoll? Was haben Sie gelernt, sowohl in der Schule als auch auf nicht-formalen und informellen Wegen? Was haben Sie in Studium, Beruf und Privatleben erlernt und was sagt das über Sie aus? -

**2: Kompetenzbiografie** (Beschreibung von "mir") - Was sind Ihre wichtigsten Eigenschaften, Ihrer Meinung nach und nach der Meinung anderer? Was sind Ihre Entwicklungspunkte? Welchen Wert messen Sie diesen bei? Wie sieht Ihre Ergebnisbeschreibung aus (einschließlich: Bedarfsanalyse, Zielgruppen, Elemente der Innovation, erwartete Auswirkungen und Übertragbarkeitspotenzial), und wie umfassend ist Ihr persönliches Kompetenzprofil? Wie können Sie Ihre Kompetenzen nachweisen? Halten Sie dies in einem Portfolio fest. -



3: **Soziale Aspekte** - "Die Ordnung des Chaos", Systematisierung und Selbstwertgefühl. Wie kann ich Teil meines (sozialen) Umfelds sein, auf andere Rücksicht nehmen und gleichzeitig meine Identität und meine Grenzen wahren? Wie baue ich sinnvolle Verbindungen auf? -

4: **Perspektive und Ziele** - Welche Aktivitäten sprechen Sie an und passen zu Ihren Interessen? Welche Möglichkeiten sehen Sie für sich selbst? Welchen Weg wollen Sie in Ihrer Karriere einschlagen? Welchen ersten Schritt können Sie tun? Welche Standards sind vorhanden? Wie können Sie sich an diesen Standards messen? -

5: **Pläne vorantreiben** - Was ist Ihr Aktionsplan für Ihre Karriere? Was wollen Sie erreichen? Wie werden Sie das angehen? Wer oder was kann Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen? Wie können die Kompetenzen, die Sie bereits haben, Ihnen helfen, Ihr Ziel zu erreichen? - 6: Wenn die Wahl auf MICH fällt:

6: **Die Bewertung** - Die Schulung schließt mit einer formativen Bewertung des persönlichen Aktionsplans und des Portfolios ab, an dem die Teilnehmer:innen während der Schulung gearbeitet hat. Diese erhalten eine Bewertung und ein Feedback zu den Schritten, die sie während des Trainings unternommen haben.

## Zentrale Ansätze für Schulungen und Workshops

### Methodik des Geschichtenerzählens:

Geschichtenerzählen und Erzähltechniken (kreative Buchtherapie und Poesietherapie) sind mit der Kunst des Erzählens von Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen durch einen Prozess der Identifikation verbunden. Diese Methoden ermöglichen es der Person, einen Weg des inneren Wachstums und der Selbsterkenntnis in einer Umgebung zu beschreiten, die sich um die Bedürfnisse des Einzelnen kümmert. Diese Praktiken beinhalten keine einfache chronologische Erzählung der Ereignisse, sondern ihr Ziel ist es, dass sich die Nutzer:innen mit der Handlung identifizieren und die Geschichte als ihre eigene empfinden. Auf diese Weise überwindet die Botschaft jede Barriere, denn sie wird zur persönlichen Erzählung des Zuschauers. Auf diese Weise wird die Geschichte zu einer Erfahrung für die Nutzer:innen, die durch die Erzählung einer fiktiven Geschichte eine Verbindung zu den eigenen Erfahrungen herstellen und Antworten auf existenzielle Fragen finden können.

### Methodik des Dramas:

Theater als Therapie: "Dramatherapie ist der Einsatz von Theatertechniken zur Förderung der persönlichen Entwicklung und der psychischen Gesundheit. Dramatherapie wird in einer Vielzahl von Bereichen eingesetzt, darunter Krankenhäuser, Schulen, psychiatrische Einrichtungen, Gefängnisse und Unternehmen. Dramatherapie als eine Form der kreativen Kunsttherapien existiert in vielen Formen und kann bei Einzelpersonen, Paaren, Familien und verschiedenen Gruppen angewendet werden" (Wikipedia) - Drama als Lehrmethode: "Die Schüler sind voll in das Lernen mit Theater involviert. Sie tauchen in das Thema ein. Ihr Körper, ihr Verstand und ihre Emotionen sind äußerst aktiv, wenn sie sich auf das Drama einlassen. (...) Aktivitäten in den Bereichen Improvisation, Pantomime, Theaterspielen und Nachstellen von Szenen dienen der Entwicklung des kreativen Potenzials der Teilnehmer und helfen bei der Entwicklung kritischer Denkfähigkeiten."(Google)



### **Somatische Methodik:**

Wie Wikipedia schreibt: "Somatik ist ein Bereich innerhalb der Körperarbeit und Bewegungslehre, der die innere körperliche Wahrnehmung und Erfahrung betont. Der Begriff wird in der Bewegungstherapie verwendet, um Ansätze zu bezeichnen, die auf dem Soma oder "dem Körper, wie er von innen wahrgenommen wird", basieren. Im Tanz bezieht sich der Begriff auf Techniken, die auf dem inneren Empfinden des Tänzers basieren, im Gegensatz zu "performativen Techniken" wie Ballett oder formalen Tänzen, die den "gesehenen Körper", die vom Publikum beobachtete Bewegung, betonen. Körperarbeit ist ein Sammelbegriff für alle Techniken, bei denen mit dem Körper gearbeitet wird. Der somatische Ansatz ist ein verkörperter Ansatz: Er geht davon aus, dass Geist und Körper untrennbar miteinander verbunden sind und dass das, was im Geist / mit der Person geschieht, auch mit ihrem Körper geschieht. Wie Van der Kolk, der berühmte Traumaforscher, sein Buch betitelt hat: *The body keeps the score*. Gefühle spielen sich nicht nur im Kopf ab, sondern in unserem ganzen, verkörperten, somatischen Selbst. Daher ist eine der einfachsten Möglichkeiten, Freude zu erleben, die Arbeit mit dem Körper.

### **Natur Methodik:**

Es gibt viele Methoden, die die Verbindung zwischen Mensch und Natur nutzen oder nicht zwischen Natur und Mensch unterscheiden. Stattdessen wird der Mensch als Teil der Natur betrachtet. In unserem Verständnis haben naturbasierte Techniken neben der Nutzung der Natur und der Verbindung zur Natur noch weitere Merkmale. Die Methoden, die wir hier erörtern, verwenden immer ein spezifisches Entwicklungsziel (wie z.B. soziale Kompetenz, persönliche Kompetenz, Selbsterkenntnis usw.) und Reflexion. Der erste Schlüssel zu diesen Methoden ist die Lernzone, die zwischen der Komfortzone und der Panikzone liegt. Das Ziel besteht darin, aus der Komfortzone in die Lernzone zu gelangen, ohne die Panikzone zu erreichen. Diese Lernzone ist der Ort, an dem unser erfahrungsbasierter Lernprozess am effektivsten ist. Der zweite Schlüssel ist die Beziehung: der Aufbau einer gesunden Beziehung zur Natur, zu den anderen Teilnehmern und zu uns selbst.

### **Kunst Methodik:**

KUNST ist der Ausdruck menschlicher schöpferischer Fähigkeiten und Phantasie, typischerweise in einer visuellen Form wie Malerei oder Bildhauerei, wobei Werke geschaffen werden, die in erster Linie wegen ihrer Schönheit (Ästhetik) oder emotionalen Kraft geschätzt werden. Sie beschränkt sich in der Regel auf Zeichnen, Malen und Bildhauerei. Kleine Kinder beginnen schon früh, Formen und Farben auf Papier zu bringen. Sie zeichnen, malen, schaffen Skulpturen, ohne sich Gedanken über ihre kreative, künstlerische Kompetenz und die Ästhetik des Werks zu machen. Diese Fähigkeit verlieren sie, wenn sie älter werden. Erwachsene haben in der Regel komplexe, ambivalente Gefühle gegenüber der Kunst und dem Kunstschaffen; die Reaktionen reichen von Ablehnung und Spott bis hin zu Bewunderung und manchmal auch Scham über ihre eigenen mangelnden künstlerischen Fähigkeiten.

KUNST ist ein wichtiges Instrument, damit sich Menschen entspannen, besser fühlen, zu mehr Inspiration und Energie finden, kreativer sind oder eine höhere Produktivität haben. Kunst kann auch Kraft spenden und die eigene Resilienz fördern.



## Lernergebnisse

- Förderung des Selbstbewusstseins und der Selbstreflexion;
- Verbesserung der erzählerischen und symbolischen Fähigkeiten;
- Hilfe bei der Versöhnung mit vergangenen Momenten;
- Sich die Zukunft vorstellen; sich auf das Positive konzentrieren;
- Vermeidung von Negativität;
- Ein Gleichgewicht zwischen positiven und negativen Aspekten zu finden;
- Stärkung des Selbstwertgefühls;
- Die Entwicklung der Vorstellungskraft;
- Entwicklung der Introspektion;
- Lernen, Geschichten zu erfinden und auszuarbeiten, mit den anderen persönliche Qualitäten und Kompetenzen zu entdecken und aufzuzeigen;
- Nachdenken darüber, wie man seine eigenen Fähigkeiten "nachweisen" oder präsentieren kann
- Verknüpfung mit Emotionen;
- Fertigkeiten in Stimm- und Körpertechniken;
- Sich der Emotion (Furcht, Angst) bewusst sein;
- Erwerben Sie die Fähigkeit, Ruhe zu finden;
- Integrale Vision Ihres Lebens;
- Reflektieren Sie über wichtige Momente in Ihrem Leben und finden Sie heraus, welche Eigenschaften, Gefühle und Bedingungen zu diesen Momenten gehörten.
- Einstimmung auf unseren Körper, Steigerung des Körperbewusstseins;
- Einfühlungsvermögen und Verbindung zu anderen;
- Lernen über Raum und Raumwahrnehmung;
- Kennenlernen von somatischen Ansätzen in der darstellenden Kunst und in der Selbstentfaltung;
- Steigerung des Selbstwertgefühls;
- Steigerung der inneren Fähigkeit, Stress loszulassen und abzubauen;
- Verbundenheit mit sich selbst und der Umwelt um uns herum;
- Im Alltag offener und bewusster werden;
- Die Schätze der Natur wahrnehmen, eine aufmerksame Präsenz erlernen;
- Konzentration auf unsere eigenen Gefühle, unsere Begleiter und die Energien der Natur;
- Die Arbeit mit natürlichen Materialien, um die eigene kreative und schöpferische Tätigkeit zu entwickeln.
- Die "Erfahrung" eines Gestaltungsprozesses und eines Ergebnisses, das wertfrei und kontrollfrei ist, besteht nur aus positiven Gefühlen des Werdens und Loslassens.



- Besseres Verständnis und Lernen über eigene und fremde Gefühle und Körpersprache;
- Stärker in der Lage zu sein, Gefühle/Emotionen zu verändern;
- Schnelle Reaktion auf Emotionen;
- Lernen, ein aktiver Teil einer Gruppe zu sein;
- Situationen auflockern können;
- Sich der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten bewusst werden;
- Ihre persönlichen "Transfers" in Ihrem Leben analysieren;
- Ihre Kompetenzen, Emotionen, persönlichen Eigenschaften, Motive und Einsichten nutzen können, um Ihre "Work-Life-Balance" zu managen.

## Zeitplan für die JOY-Modell Ausbildung

Zeit	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.00-9.15	-	Eröffnungskreis	Eröffnungskreis	Eröffnungskreis	Eröffnungskreis
9.15-10.45	-	<b>Abschnitt 4. - Methodik Geschichtenerzählens</b> <i>"Entdeckung des Selbst durch Erzählen: vom individuellen zum kollektiven Bewusstsein"</i>	<b>Abschnitt 8. - Methodik der Somatik/ Körperarbeit</b> "Erlebe deinen Körper"	<b>Abschnitt 9. - Natur Methodik</b> <i>"Sich mit der Freude durch die Schätze der Natur und der besten Version von uns selbst verbinden"</i>	<b>13. Abschnitt - Reflexion</b> Reflexion über die Kriterien des JOY-Modells, und den damit verbundenen Übungen.
10.45-11.00	-	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE
11.00-12.30	<b>Abschnitt 1 - Einleitung</b>	<b>Abschnitt 5. - Drama-Methodik</b> <i>"Stimmbildung und Beherrschung der Bewegung"</i>	<b>Abschnitt 8. - Methodik der Somatik/ Körperarbeit</b> "Erlebe deinen Körper"	<b>Abschnitt 10. - Kunst Methodik</b> "LandArt" & "Quadrat der Emotionen"	<b>14. Abschnitt - SCHLIESSUNG</b> Auswertung und Feedback zu den Materialien, Abschlussrunde
12.30-14.00	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN	MITTAGESSEN





14.00-15.30	<b>Abschnitt 2 - Methodik</b> <b>Geschichtenerzählen</b> "Das Selbst durch die Erzählung entdecken: vom individuellen zum kollektiven Bewusstsein".	<b>Abschnitt 6. - Drama-Methodik</b> "Improvisationstheater-Workshop zum Thema Angst und Furcht"	Gemeinsames Zubereiten und Essen	<b>Abschnitt 11. - Natur Methodik</b> "Sich mit der Freude durch die Schätze der Natur und der besten Version von uns selbst verbinden"	
15.30-15.45	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	
15.45-17.15	<b>Abschnitt 3. - CH-Q-Methodik</b> "A: Stolz darauf, ... eine Situation zu beschreiben"	<b>Abschnitt 7. - CH-Q-Methodik</b> "B - Lebenslinie"	<b>Einzelarbeit</b> - Verbindung zu uns selbst im Wald	<b>Abschnitt 12. - CH-Q-Methodik</b> "C - Reflexion und persönliche Werbung" <b>Individuell:</b> "D - Persönlicher Aktionsplan und nachhaltiges Selbstmanagement"	
17.15-17.30	Abschlusskreis	Abschlusskreis	Abschlusskreis	Abschlusskreis	

## Beschreibung der einzelnen Abschnitte

### Abschnitt 1 - Einleitung

**Titel des Workshops:** "Durch gegenseitiges Kennenlernen einen sicheren Raum schaffen"

**Name der Organisation:** Rogers-Stiftung für personenzentrierte Bildung

**Dauer des Workshops:** 1,5 h

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20

**Lernergebnisse:**

- Wahrnehmung durch uns selbst und andere
- Förderung des Selbstbewusstseins und der Selbstreflexion

**Werkzeuge und benötigte Materialien:** Stifte, Papier, Bälle, Symbole, Musik

**Detaillierter Zeitplan:**

Zeit (min.)	Name und Beschreibung der Aktivität	Referenz Toolbox	Werkzeuge, Materialien und Musik	Methodik (JOY-Bereiche)
20'	Ankunft im Weltraum		Musik	Körperarbeit



Overcoming burnout through the experience of joy

<b>10'</b>	Einführung in den Workshop - Festlegung von Regeln		Stifte, Flipchart	
<b>30'</b>	Einführung mit Symbolen		Symbole	
<b>10'</b>	Erwartungsbaum		Stifte, Post-it, Flipchart	
<b>20'</b>	Spiele zum Merken von Namen		viele Bälle	Natur



## Abschnitt 2 - Geschichtenerzählen

**Titel des Workshops:** "Das Selbst durch die Erzählung entdecken: vom individuellen zum kollektiven Bewusstsein"

**Name der Organisation:** Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci

**Dauer des Workshops:** 1,5 h

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20

**Lernergebnisse:**

- Förderung des Selbstbewusstseins und der Selbstreflexion;
- Verbesserung der erzählerischen und symbolischen Fähigkeiten;
- Hilfe bei der Versöhnung mit vergangenen Momenten;
- Sich die Zukunft vorstellen; sich auf das Positive konzentrieren;
- Vermeidung von Negativität;
- Ein Gleichgewicht zwischen positiven und negativen Aspekten zu finden;
- Stärkung des Selbstwertgefühls;
- Die Entwicklung der Vorstellungskraft;
- Entwicklung der Introspektion;
- Lernen, Geschichten zu erfinden und mit den anderen auszuarbeiten

**Werkzeuge und benötigte Materialien:** Stifte, Papiere, Korb, Tarotkarten

**Detaillierter Zeitplan:**

Zeit (min.)	Name und Beschreibung der Aktivität	Referenz Toolbox	Werkzeuge, Materialien und Musik	Methodik (JOY-Bereiche)
45'	"Brief an mich selbst" - Die Teilnehmer:innen müssen einen Brief an sich selbst schreiben, den sie erst am Ende des Trainings wieder öffnen.	<a href="https://docs.google.com/document/d/1ysAxZim3aGXhE0v2FIdIAHbfzukuFOJs/edit">https://docs.google.com/document/d/1ysAxZim3aGXhE0v2FIdIAHbfzukuFOJs/edit</a>	Papiere, Stifte	GESCHICHTEN-ERZÄHLUNG
45'	"Auf der Jagd nach Erinnerungen" - Die Teilnehmer:innen müssen ausgehend von einem vorgegebenen Wort über vergangene Momente und zukünftige Projekte ihres Lebens zeichnen und erzählen.	<a href="https://docs.google.com/document/d/1XEVL0FbwrB9-NWJCDJC9g-01Yj8EDbGe/edit">https://docs.google.com/document/d/1XEVL0FbwrB9-NWJCDJC9g-01Yj8EDbGe/edit</a>	Papiere, Stifte, Korb, kleine Papierstücke mit geschriebenen Worten	GESCHICHTEN-ERZÄHLUNG



--	--	--	--	--

**Kommentare, Vorschläge für Trainer:innen:** Die Aktivitäten wurden in dieser Reihenfolge konzipiert, weil das Ziel darin besteht, die Teilnehmer:innen auf eine Selbstentdeckungsreise zu schicken, die vom Individuum ausgeht, um die kollektive Dimension zu erreichen. In der Tat ist die erste Aktivität ein Dialog mit dem Selbst; die zweite ist ein Versuch, das Selbst mit der Außenwelt zu teilen; die dritte ist ein Vergleich und eine Sinnkonstruktion mit dem Anderssein; die vierte Aktivität kann als Zusammenfassung der ersten drei betrachtet werden. Das Ziel besteht darin, die Teilnehmenden in einem schrittweisen Prozess zu begleiten. Der Grundgedanke ist, dass Wissen und Vergleiche mit anderen nur möglich sind, wenn wir uns selbst zuerst entdecken.

**Referenzliste für JOY-Materialien:**

**Referenzliste für weiterführende Lektüre (kann aus IO1 und IO2 wiederverwendet werden):**

Italo Calvino, *Il castello dei destini incrociati*, Torino, Einaudi, 1973;  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Hero%27s\\_journey](https://en.wikipedia.org/wiki/Hero%27s_journey)



### Abschnitt 3. - CH-Q

**Titel des Workshops:** "CH-Q A : Stolz auf ... Beschreiben einer Situation"

**Name der Organisation:** UWEZO

**Dauer des Workshops:** 1,5 h

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20

**Lernergebnisse:**

- persönliche Fähigkeiten und Kompetenzen entdecken und aufzeigen
- darüber nachdenken, wie man seine eigenen Fähigkeiten "nachweisen" oder präsentieren kann
- Verbindung mit Emotionen

**Werkzeuge und benötigte Materialien:** Papier + Stift

**Detaillierter Zeitplan:**

Zeit (min.)	Name und Beschreibung der Aktivität	Referenz Toolbox	Werkzeuge, Materialien und Musik	Methodik (JOY-Bereiche)
15'	Einführung			
15'	Beschreiben Sie eine Leistung. Warum bin ich so stolz auf diese Leistung?		Stift und Papier	Bewertung
15'	KSA / Kompetenzen / persönliche Eigenschaften und Verbindung zu Emotionen Wie wird der Nachweis erbracht?		Stift und Papier	Bewertung
30'	Interview in Paaren		Stift und Papier	Bewertung
15'	Persönliche Schlussfolgerungen		Stift und Papier	Bewertung

**Referenzliste für JOY-Materialien:**

**Referenzliste für weitere Lektüre (kann von IO1 und IO2 wiederverwendet werden)**

- IO1 Seite 30-32
- Handbuch "Überbrückung der Kluft zwischen internem und externem Prozess: Nachhaltiges Selbstmanagement von Kompetenzen"



## Abschnitt 4. - Geschichtenerzählen

**Titel des Workshops:** "Das Selbst durch die Erzählung entdecken: vom individuellen zum kollektiven Bewusstsein"

**Name der Organisation:** Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci

**Dauer des Workshops:** 1,5 h

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20

**Lernergebnisse:**

- Förderung des Selbstbewusstseins und der Selbstreflexion;
- Verbesserung der erzählerischen und symbolischen Fähigkeiten;
- Hilfe bei der Versöhnung mit vergangenen Momenten;
- Sich die Zukunft vorstellen; sich auf das Positive konzentrieren;
- Vermeidung von Negativität;
- Ein Gleichgewicht zwischen positiven und negativen Aspekten zu finden;
- Stärkung des Selbstwertgefühls;
- Die Entwicklung der Vorstellungskraft;
- Entwicklung der Introspektion;
- Lernen, Geschichten zu erfinden und mit den anderen auszuarbeiten

**Werkzeuge und benötigte Materialien:** Tarotkarten, Stifte, Papiere

**Detaillierter Zeitplan:**

Zeit (min.)	Name und Beschreibung der Aktivität	Referenz Toolbox	Werkzeuge, Materialien und Musik	Methodik (JOY-Bereiche)
45'	"Meine Hauptargumente" - Die Teilnehmer:innen erzählen gemeinsam eine Geschichte, ausgehend von den Vorschlägen, die sich aus den Bildern der Tarotkarten ergeben.	<a href="https://docs.google.com/document/d/1dQidIFjQWMzL_zVVruVLQG M1m6pS_jvb/edit">https://docs.google.com/document/d/1dQidIFjQWMzL_zVVruVLQG M1m6pS_jvb/edit</a>	Tarot-Karten	GESCHICHTEN-ERZÄHLUNG
45'	"Ein Spaziergang im Wald" - Die Teilnehmer:innen	<a href="https://docs.google.com/document/d/11n">https://docs.google.com/document/d/11n</a>	Stifte, Papiere	GESCHICHTEN-ERZÄHLUNG



	machen eine erzählerische Reise durch den Wald, ausgehend von ihren eigenen Erfahrungen.	_hWkYLZAU4s xzu4RSpbxS8B 248WkbY/edit		
--	--	---	--	--

**Kommentare, Vorschläge für Trainer:innen:** Die Aktivitäten wurden in dieser Reihenfolge konzipiert, weil das Ziel darin besteht, die Teilnehmenden auf eine Selbstentdeckungsreise zu schicken, die vom Individuum ausgeht, um die kollektive Dimension zu erreichen. In der Tat ist die erste Aktivität ein Dialog mit dem Selbst; die zweite ist ein Versuch, das Selbst mit der Außenwelt zu teilen; die dritte ist ein Vergleich und eine Sinnkonstruktion mit dem Anderssein; die vierte Aktivität kann als Zusammenfassung der ersten drei betrachtet werden. Das Ziel besteht darin, die Teilnehmer:innen in einem schrittweisen Prozess zu begleiten. Der Grundgedanke ist, dass Wissen und Vergleiche mit anderen nur möglich sind, wenn wir uns selbst zuerst entdecken.

**Referenzliste für JOY-Materialien:**

**Referenzliste für weiterführende Lektüre (kann aus IO1 und IO2 wiederverwendet werden):** Italo Calvino, *Il castello dei destini incrociati*, Torino, Einaudi, 1973;  
[https://en.wikipedia.org/wiki/Hero%27s\\_journey](https://en.wikipedia.org/wiki/Hero%27s_journey)



## Abschnitt 5. - Drama

**Titel des Workshops:** „Stimmbildung und Beherrschung der Bewegung“

**Name der Organisation:** Astoria-Theater

**Dauer des Workshops:** 1,5 Stunde

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20

**Lernergebnisse:**

- Fähigkeiten in der Stimm- und Körpertechnik

**Werkzeuge und benötigte Materialien:** 1 kg Orangen, Lautsprecher

**Detaillierter Zeitplan:**

Zeit (min.)	Name und Beschreibung der Aktivität	Referenz Toolbox	Werkzeuge, Materialien und Musik	Methodik (JOY-Bereiche)
15'	<b>Encounter: Austausch im Kreis</b> Austausch darüber, wie es den Teilnehmer:innen geht und welche Emotionen sie im Moment empfinden		-	Aufwärmen
15'	<b>Achtsamkeit - 5-Sinne-Übung mit Orange</b>	<a href="https://docs.google.com/document/d/1Arl4i-av4NurfvuPSAOqJ6G0FtJFipcO/edit?usp=sharing&amp;oid=106077758460350078841&amp;rtpof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/document/d/1Arl4i-av4NurfvuPSAOqJ6G0FtJFipcO/edit?usp=sharing&amp;oid=106077758460350078841&amp;rtpof=true&amp;sd=true</a>	1kg Orangen	Schauspiel / Aufwärmen
25'	<b>Beherrschung der Bewegungen</b>	<a href="https://docs.google.com/document/d/1g8Pz8b-8ReWxsChkIDA2ZiMf0FUDJKPB/edit?usp=sharing&amp;oid=106077758460350078841&amp;rtpof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/document/d/1g8Pz8b-8ReWxsChkIDA2ZiMf0FUDJKPB/edit?usp=sharing&amp;oid=106077758460350078841&amp;rtpof=true&amp;sd=true</a>	Musik (Lautsprecher, Telefon) Ligeti, Kurtag, Mache	Drama / Körperarbeit
25'	<b>Sprachliche Ausbildung</b>	<a href="https://docs.google.com/document/d/1NKhy6NUzwlRadHhBNye-7QDH9TxgnBFk/edit?usp=sharing&amp;oid=106077758460350078841&amp;rtpof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/document/d/1NKhy6NUzwlRadHhBNye-7QDH9TxgnBFk/edit?usp=sharing&amp;oid=106077758460350078841&amp;rtpof=true&amp;sd=true</a>	Kinderreim auf bedrucktem Papier	Drama





10'	<b>Rückmeldung:</b> Wie haben Sie sich gefühlt?		-	Reflexion und Selbsteinschätzung
-----	---	--	---	----------------------------------

**Referenzliste für JOY-Materialien:**

**Referenzliste für weitere Lektüre (kann von IO1 und IO2 wiederverwendet werden):**

Rudolf Laban: Die Beherrschung der Bewegung

Imre Montagh: A tiszta beszéd



## Abschnitt 6. - Drama

**Titel des Workshops:** „Improvisationstheater-Workshop mit dem Thema Angst und Furcht“

**Name der Organisation:** Astoria-Theater

**Dauer des Workshops:** 1,5 h

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20

**Lernergebnisse:**

- Sich der Emotion (Furcht, Angst) bewusst sein,
- Sich eine Fähigkeit aneignen, um zur Ruhe zu kommen

**Werkzeuge und benötigte Materialien:** Papier, Bleistifte

**Detaillierter Zeitplan:**

Zeit (min.)	Name und Beschreibung der Aktivität	Referenz Toolbox	Werkzeuge, Materialien und Musik	Methodik (JOY-Bereiche)
15'	<p><b>Angstsimulation:</b> Die Trainerin bittet alle, die Augen zu schließen und an das beschämendste Ereignis in ihrem Leben zu denken, und wenn er/sie einen der Teilnehmer an der Schulter berührt, muss er/sie die Geschichte erzählen. Aber letztendlich berührt die Trainerin niemanden; es ist eine Simulation, so dass die Teilnehmer:innen die Angst in ihrem Körper und Geist durchleben können und danach eine Diskussion führen können. <b>Erfahrungen teilen:</b> Was haben Sie in Ihrem Körper gespürt?</p>		-	Aufwärmen/ Drama
1 Stunde	<b>Theaterimprovisation mit Angst</b>	<a href="https://docs.google.com/document/d/1651H9zm5bpFsCrqNdW5CEXgkaT_KRQuM/edit?usp=share_link&amp;ouid=106077758460350078841&amp;rtpof=true&amp;sd=true">https://docs.google.com/document/d/1651H9zm5bpFsCrqNdW5CEXgkaT_KRQuM/edit?usp=share_link&amp;ouid=106077758460350078841&amp;rtpof=true&amp;sd=true</a>	Papier, Bleistift, ein Hut, Raum für Aufführung	Drama



10'	Die Technik der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=V8f6PrK6T6c">https://www.youtube.com/watch?v=V8f6PrK6T6c</a>	Drama / Körperarbeit
5'	Rückmeldung			Reflexion und Selbstbewertung

**Kommentare, Vorschläge für Trainer:innen:**

Es ist sehr wichtig, dass die Teilnahme an diesen Übungen nicht obligatorisch ist; die Teilnehmer:innen können auch nur Teil des Publikums sein.

Es ist gut, wenn der Moderator, die Moderatorin, Unterstützung hat, damit diese die betroffene Person begleiten kann, wenn jemand emotional überwältigt wird und hinausgehen möchte.

**Referenzliste für JOY-Materialien:**

**Referenzliste für weitere Lektüre (kann von IO1 und IO2 wiederverwendet werden):**

Die Technik der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson:

<https://www.youtube.com/watch?v=V8f6PrK6T6c>

Marsha M. Linehan: DBT-Handbuch zum Training von Fertigkeiten



## Abschnitt 7. - CH-Q

**Titel des Workshops:** "CH-Q B – Lebenslinie"

**Name der Organisation:** UWEZO

**Dauer des Workshops:** 1,5 h

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20

**Lernergebnisse:**

- Integrale Vision Ihres Lebens
- Denken Sie an wichtige Momente in Ihrem Leben zurück und finden Sie heraus, welche Eigenschaften, Gefühle und Bedingungen zu diesen Momenten gehörten.

**Werkzeuge und benötigte Materialien:** Stift und Papier

**Detaillierter Zeitplan:**

Zeit (min.)	Name und Beschreibung der Aktivität	Referenz Toolbox	Werkzeuge, Materialien und Musik	Methodik (JOY-Bereiche)
10'	Einführung dieses Ansatzes			
25'	Zeichnen Sie Ihre Lebenslinie	CH-Q	Stift und Papier	Bewertung
20'	Integrale Vision Ihres Lebens	CH-Q	Stift und Papier	Bewertung
20'	Die Rolle von Emotionen und persönlichen Merkmalen	CH-Q	Stift und Papier	Bewertung
15'	Nehmen Sie die Ergebnisse in Ihr Portfolio auf	CH-Q	Stift und Papier	Bewertung

**Referenzliste für JOY-Materialien**

**Referenzliste für weitere Lektüre (kann von IO1 und IO2 wiederverwendet werden)**

- IO1 Seite 30-32
- Handbuch "Überbrückung der Kluft zwischen internem und externem Prozess: Nachhaltiges Selbstmanagement von Kompetenzen"



## Abschnitt 8. - Somatik/Körperarbeit

**Titel des Workshops:** "Erfahre deinen Körper"

**Name der Organisation:** GESOB

**Dauer des Workshops:** 4\*45 min

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20

**Lernergebnisse:**

- Einstimmung auf unseren Körper, Steigerung des Körperbewusstseins
- Einfühlungsvermögen und Verbindung zu anderen
- Lernen Sie etwas über Raum und Raumwahrnehmung
- Kennenlernen von somatischen Ansätzen in der darstellenden Kunst und in der Selbstentfaltung
- Steigerung der Selbstwertschätzung
- Steigerung der inneren Fähigkeit, Stress loszulassen und abzubauen

**Werkzeuge und benötigte Materialien:** Polyschaum-Schwimmnudeln und Polyschaum-Matratzen (eine pro Person), JBL oder gleichwertig

**Detaillierter Zeitplan:**

Zeit (Minuten)	Name und Beschreibung der Aktivität	Referenz Toolbox	Werkzeuge, Materialien und Musik	Methodik (JOY-Bereiche)
25'	Ankunft in Raum und Körper		Musik, JBL	Somatisch
15'	Wir sind ein Netzwerk		Schwimmende Polyschaum-Nudeln	Somatisch, Drama
50'	Raumgeometrie und Partituren		Musik, JBL	Somatisch
15'	Pause			
30'	Das Gefühl, bewegt zu werden - Körperarbeit		Polyschaum-Matratzen	Somatisch
30'	"Marionetten"		JBL, Musik	Somatisch
30'	Austausch und Diskussion		Polyschaum-Matratzen in einem Kreis	



### **Kommentare, Vorschläge für Trainer:innen:**

Für die Körperarbeitsübung ist mindestens Körperarbeits- oder Massageerfahrung (von Seiten der Trainer:innen) oder somatische Erfahrung erforderlich, während für Marionetten auch somatische / tanzpädagogische Erfahrung erforderlich ist.

### **Referenzliste für JOY-Materialien**



## Abschnitt 9. - Die Natur

**Titel des Workshops:** "Verbindung mit der Freude durch die Schätze der Natur und die beste Version von uns selbst"

**Name der Organisation:** Rogers-Stiftung für personenzentrierte Bildung

**Dauer des Workshops:** 1,5 Stunden

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20 Personen

**Lernergebnisse:**

- mit sich selbst und der Umwelt in Verbindung zu treten
- offener und bewusster im Alltag zu werden
- die von der Natur bereitgestellten Schätze wahrzunehmen, eine aufmerksamere Präsenz erlernen
- sich auf unsere eigenen Gefühle, unsere Begleiter und die Energien der Natur zu konzentrieren

**Werkzeuge und benötigte Materialien:** Schablonen, Papier, Stifte, Karten, Objekte aus der Natur

**Detaillierter Zeitplan:**

Zeit (min.)	Name und Beschreibung der Aktivität	Referenz Toolbox	Werkzeuge, Materialien und Musik	Methodik (JOY-Bereiche)
30'	<b>Achtsame Aktivität in der Natur:</b> "Meinen Baum treffen" - siehe detaillierte Beschreibung der Aktivität in einem anderen Dokument	<a href="https://docs.google.com/document/d/1N3Uwfnkt-S04qVbXN14ZN4zGzaDa3m1w/edit">https://docs.google.com/document/d/1N3Uwfnkt-S04qVbXN14ZN4zGzaDa3m1w/edit</a>	Bäume Schals	NATUR
30'	<b>Pflanzenfenster</b> - kreative Übung für die Freude am künstlerischen Schaffen	<a href="https://docs.google.com/document/d/1MO6BpMu9QeVc4XvgzmfY6SXZyS18kkAh/edit">https://docs.google.com/document/d/1MO6BpMu9QeVc4XvgzmfY6SXZyS18kkAh/edit</a>	Karten (Karton) Aufkleber Schere	NATUR
30'	<b>Beobachten wie eine Ameise</b> - eine kontemplative Übung für eine andere Perspektive		Lupenglas Zeichenketten	NATUR

**Kommentare, Vorschläge für Trainer:innen:** Die Übungen wurden so gestaltet, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Erfahrung des Kontakts mit der Natur sowohl einzeln als auch in der Gruppe auf vielfältige Weise wahrnehmen konnten, um ihre Aufmerksamkeit nach innen auf ihre



eigenen Gefühle zu richten und ihnen gleichzeitig Perspektiven durch die Beobachtung ihrer äußeren Umgebung zu eröffnen. Der zweieinhalbstündige Block bietet ihnen die Möglichkeit, neue Wege zu finden, um ihre Beziehung zur Natur zu entwickeln. Die vertiefende Ausrichtung der Übungen gibt den Teilnehmer:innen ein Gefühl der Vollständigkeit.

### **Referenzliste für JOY-Materialien**





## Abschnitt 10. - Kunst

**Titel des Workshops:** „LandArt & Quadrat der Emotionen“

**Name der Organisation:** UWEZO

**Länge des Workshops:** 2 x 45'

**Maximale Anzahl von Teilnehmern:** 15

**Lernergebnisse:**

- Arbeit mit natürlichen Materialien, um die eigene kreative und schöpferische Tätigkeit zu entwickeln.
- Die "Erfahrung" eines Gestaltungsprozesses und eines Ergebnisses, das wertfrei und kontrollfrei ist, besteht nur aus positiven Gefühlen des Werdens und Loslassens.
- Besseres Verständnis und Lernen über eigene und fremde Gefühle und Körpersprache
- Stärker in der Lage sein, Gefühle/Emotionen zu verändern
- Schnelle Reaktion auf Emotionen
- Lernen, ein aktiver Teil einer Gruppe zu sein
- Verheimlichungssituationen

**Werkzeuge und benötigte Materialien:** Was auch immer in der Natur vorhanden ist. 2 Seile oder 2 lange Stöcke

**Detaillierter Zeitplan:**

Zeit (min.)	Name und Beschreibung der Aktivität	Referenz Toolbox	Werkzeuge, Materialien und Musik	Methodik (JOY-Bereiche)
5'	<b>Einführung in LandArt</b>		-	Kunst
10'	<b>Auswahl des Ortes für die Erstellung</b> Finden Sie ein Thema. Planen Sie die Schritte.		-	Kunst
5'	<b>Materialien sammeln</b>		-	Kunst
20'	<b>Das Objekt zusammensetzen</b>		-	Kunst
5'	<b>Erzählen und spielen</b>			Kunst



Zeit (min.)	Name und Beschreibung der Aktivität	Referenz Toolbox	Werkzeuge, Materialien und Musik	Methodik (JOY-Bereiche)
5'	Erklärungen zu	Quadrat der Emotionen	2 Seile oder 2 lange Stöcke	Kunst und Theater-techniken
15'	Anfängliche Geschichte und emotionales Spiel (2-3 Spieler)	-"-		
20'	Spiel in Gruppen von 4 Personen	-"-	8 Seile oder 8 Stöcke	
5'	Bewertung/ Zusammenfassung	-"-		

### Kommentare, Vorschläge für Trainer:innen:

Zeit: 1-3 Stunden

Material: je nach der gewünschten Kreation (Band, Klebeband, Messer, Papier, Naturfarbe usw.)

Der Trainer, die Trainerin, muss die Rollen der Spieler beschreiben

### Referenzliste für JOY-Materialien

#### Referenzliste für weitere Lektüre (kann von IO1 und IO2 wiederverwendet werden)

Land Art im Frühling und Sommer, Michael Fink  
ISBN:978-3-451-37633-5

Ideenbuch LandArt, Marc Pouyet  
ISBN: 978-3-03800-357-1

Land Art, Michael Lailach  
ISBN: 978-3-8228-5612-3

Mobbingprävention im Lebensraum Schule – Quadrat der Emotionen (S. 95)

Brigitte Schöder u.a.

ISBN: 978-3-200-06145-3

[https://www.ozepts.at/wp-content/uploads/2019/02/Handreichung\\_Mobbing\\_ONLINE.pdf](https://www.ozepts.at/wp-content/uploads/2019/02/Handreichung_Mobbing_ONLINE.pdf)

Improvisationstheater Wiki - <https://improwiki.com/de/wikis>

Über 900 Improvisationsspiele, Aufwärmübungen und Übungen für das Improvisationstheater



## Abschnitt 11. - Die Natur

**Titel des Workshops:** "Verbindung mit der Freude durch die Schätze der Natur und die beste Version von uns selbst"

**Name der Organisation:** Rogers-Stiftung für personenzentrierte Bildung

**Dauer des Workshops:** 1,5 Stunden

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20 Personen

**Lernergebnisse:**

- mit sich selbst und der Umwelt in Verbindung zu treten
- im täglichen Leben offener und bewusster zu werden
- die von der Natur bereitgestellten Schätze wahrzunehmen, eine aufmerksamere Präsenz erlernen
- sich auf unsere eigenen Gefühle, unsere Begleiter und die Energien der Natur zu konzentrieren

**Werkzeuge und benötigte Materialien:** Schablonen, Papier, Stifte, Karten, Gegenstände aus der Natur, Samen, Töpfe, Wasser, Schablonen (Blumen, Windmühlen), Kerzen, Feuer, Stifte, Musik, Farben, Papier

**Detaillierter Zeitplan:**

Zeit (min.)	Name und Beschreibung der Aktivität	Referenz Toolbox	Werkzeuge, Materialien und Musik	Methodik (JOY-Bereiche)
20'	<b>Sensory Mapping</b> - eine kreative Übung zur Naturbeobachtung mit den Sinnen	<a href="https://docs.google.com/document/d/1-69kLBkJZXYFk_cb9BlvQhW2eh9ySxCn/edit">https://docs.google.com/document/d/1-69kLBkJZXYFk_cb9BlvQhW2eh9ySxCn/edit</a>	Papiere, Farben, Gegenstand der Natur	NATUR
1 Stunde	<b>Pfad der 4 Elemente</b> - Die Teilnehmer:innen können durch ihre eigene Erfahrung mit den vier Grundelementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft) in Verbindung treten, indem sie einen aus Stationen bestehenden Pfad entlanggehen	<a href="https://docs.google.com/document/d/10LI7QVZjpe9co8T3f68icYS99BGyakUQ/edit">https://docs.google.com/document/d/10LI7QVZjpe9co8T3f68icYS99BGyakUQ/edit</a>	Samen, Töpfe, Wasser, Vorlagen (Blumen, Windmühlen), Kerzen, Feuer, Stifte, Musik, Farben, Papier	NATUR
10'	<b>Austausch und Diskussion</b>			



**Kommentare, Vorschläge für Trainer:innen:** Die Übungen wurden so gestaltet, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Erfahrung des Kontakts mit der Natur sowohl einzeln als auch in der Gruppe auf vielfältige Weise wahrnehmen konnten, um ihre Aufmerksamkeit nach innen auf ihre eigenen Gefühle zu richten und ihnen gleichzeitig Perspektiven durch die Beobachtung ihrer äußeren Umgebung zu eröffnen. Der zweieinhalbstündige Block bietet ihnen die Möglichkeit, neue Wege zu finden, um ihre Beziehung zur Natur zu entwickeln. Die vertiefende Ausrichtung der Übungen gibt den Teilnehmern ein Gefühl der Vollständigkeit.

#### **Referenzliste für JOY-Materialien**



## Abschnitt 12. - CH-Q

**Titel des Workshops:** "CH-Q C - Reflexion und persönliche Werbung"

**Name der Organisation:** UWEZO

**Länge des Workshops:** 2x45 min.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20

**Lernergebnisse:**

**Werkzeuge und benötigte Materialien:** Stift und Papier

**Detaillierter Zeitplan:**

Zeit (min.)	Name und Beschreibung der Aktivität	Referenz Toolbox	Werkzeuge, Materialien und Musik	Methodik (JOY-Bereiche)
10'	<b>Sammeln und systematisieren</b> Sie die Ergebnisse der vorangegangenen Übungen.		Stift und Papier	Bewertung
10'	<b>Systematisierung dieser Ergebnisse</b> , um ein ganzheitliches, persönliches Profil der inneren Werte (Persönlichkeitsmerkmale, Motive, Emotionen) zu erhalten.		Stift und Papier	Bewertung
10'	<b>Machen Sie sich ein erstes Bild</b> von den Kompetenz-/Wertanforderungen in der Außenwelt, die für Sie relevant sind.		Stift und Papier	Bewertung
15'	<b>Schreiben Sie einen Werbeartikel</b> über sich selbst		Stift und Papier	Bewertung

### Referenzliste für JOY-Materialien

#### Referenzliste für weitere Lektüre (kann von IO1 und IO2 wiederverwendet werden)

- IO1 Seite 30-32
- Handbuch "Überbrückung der Kluft zwischen internem und externem Prozess: Nachhaltiges Selbstmanagement von Kompetenzen"

## Abschnitt 12. - CH-Q



**Titel des Workshops:** "CH-Q D - Persönlicher Aktionsplan und nachhaltiges Selbstmanagement"

**Name der Organisation:** UWEZO

**Länge des Workshops:** 45 min.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20

**Lernergebnisse:**

Der (letzte) Teil der CH-Q-Methode ist dieses Modul, das aus der Entwicklung und Präsentation ihres Persönlichen Aktionsplans (PAP) besteht. In dieser Präsentation zeigen Sie Folgendes:

- Sie sind sich Ihrer eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten bewusst.
- Sie haben Ihre bisherigen "Transfers" Ihres Lebens analysiert.
- Sie sind in der Lage, Ihre Kompetenzen, Emotionen, persönlichen Eigenschaften, Motive und Einsichten zu nutzen, um Ihre "Work-Life-Balance" zu managen.
- Sie können Ihre nächste persönliche Aktion im Rahmen eines PAPs formulieren.

**Werkzeuge und benötigte Materialien:** Stift und Papier

**Detaillierter Zeitplan:**

Zeit (min.)	Name und Beschreibung der Aktivität	Referenz Toolbox	Werkzeuge, Materialien und Musik	Methodik (JOY-Bereiche)
5'	<b>Legen Sie Ihr Ziel fest</b> (konzentrieren Sie sich auf ein realistisches Ziel).		Stift und Papier	Bewertung
15'	<b>Beschreiben Sie in SMART-Aktionen</b> Ihren persönlichen Aktionsplan.		Je 10 leere A4-Seiten	Bewertung
20'	Präsentieren Sie <b>Ihren persönlichen Aktionsplan</b> in einer kleinen Gruppe (2-3 Personen) (Seien Sie kreativ, verwenden Sie verschiedene Materialien)  <b>Andere reagieren</b> , geben Feedback und Verbesserungsvorschläge und stellen Fragen.		Stift und Papier	Bewertung



5'	<b>Der Einzelne fasst das Feedback zusammen und erklärt, was er/sie tun wird.</b>		Stift und Papier	Bewertung
----	---	--	------------------	-----------

### Referenzliste für JOY-Materialien

### Referenzliste für weitere Lektüre (kann von IO1 und IO2 wiederverwendet werden)

- IO1 Seite 30-32
- Handbuch "Überbrückung der Kluft zwischen internem und externem Prozess: Nachhaltiges Selbstmanagement von Kompetenzen"



## Anhang 1. Lehrplan von Astoria (HU)



### Emocean

Sich selbst entdecken und mit anderen in Kontakt treten durch Theater, Bewegung und Natur



Alternativer Lehrplan von Astoria





## Grundlegende Informationen

**Titel des Workshops:** „Wir entdecken uns selbst und verbinden uns mit anderen durch Theater, Bewegung und Natur“

**Länge:** Dies ist ein 16\*45 Minuten langer alternativer Lehrplan, der auf dem 30-stündigen Kernlehrplan basiert, der im Mai 2023 in Ungarn pilotiert wurde.

**Maximale Anzahl von Teilnehmern:** 16

**Benötigte Werkzeuge:**

- Papier
- Bleistift
- Lautsprecher, Telefon
- Schals
- Gefühlskarten mit Bildern von Katzen
- 2 Seile
- Brille

**Erforderliche Trainererfahrung:** Erfahrung in den Bereichen Drama, Geschichtenerzählen und somatische Ansätze

## Die zu entwickelnden Kompetenzbereiche

**1: Bewusstheit**

**2: Kompetenz**

**3: Soziale Aspekte**

**4: Perspektive und Ziele**

**5: Pläne fördern**

**6: Bewertung**

## Hauptansätze für diesen Lehrplan

- Drama-Methodik
- Methodik des Geschichtenerzählens
- Somatische Methodik



- **Natur Methodik**
- **Künstlerische Methodik**

## Lernergebnisse

- Förderung des Selbstbewusstseins und der Selbstreflexion
- Erkennen und Benennen von Emotionen
- Entwickeln Sie Emotionsregulierung
- Hilfe bei der Versöhnung mit vergangenen Momenten
- Sich die Zukunft vorstellen; sich auf das Positive konzentrieren
- Vermeidung von Negativität
- Ein Gleichgewicht zwischen positiven und negativen Aspekten zu finden;
- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Die Entwicklung der Vorstellungskraft
- Entwicklung der Introspektion
- Lernen, Geschichten zu erfinden und mit den anderen auszuarbeiten
- Einstimmung auf unseren Körper, Steigerung des Körperbewusstseins
- Einfühlungsvermögen und Verbindung zu anderen
- Lernen Sie etwas über Raum und Raumwahrnehmung
- Steigerung der Selbstwertschätzung
- Steigerung der inneren Fähigkeit, Stress loszulassen und abzubauen

## Zeitplan des alternativen Lehrplans für Astoria

Zeit (min.)	Thema	Kurze Beschreibung der Aktivität	Benötigte Werkzeuge
<b>Tag1</b>			
<b>30 min</b>	Einführung / Sicherer Raum	Vorstellung des Joy Project und des Facilitators. Vorstellung des rogerianischen personenzentrierten Ansatzes (Kongruenz, Empathie, bedingungslose Akzeptanz) als gemeinsame Grundlage für das Training. Kurze Vorstellung der Teilnehmer:innen in einem Kreis.	
<b>20 min</b>	"Rosa Brille"	Der Trainer oder die Trainerin verteilt die rosafarbenen Gläser und lädt die Leute ein, einen freudigen Moment ihres Lebens zu teilen.	Brille
<b>35 min</b>	Weltraumspaziergang	Der oder die Trainer:in bittet die Teilnehmer:innen, den Raum in ihrem eigenen Tempo zu betreten.	
<b>30 min</b>	Brief an mich selbst	Die Trainerin bittet die Teilnehmer:innen, einen Brief an sich selbst zu schreiben, so als ob sie ihn an ihren besten Freund schicken würden. Die Briefe werden geschlossen und alle an einem Ort gesammelt.	Papier, Bleistift
<b>40 min</b>	Natur Mandala	Bitten Sie alle Teilnehmer:innen, ins Freie zu gehen und Pflanzen und Pflanzenteile, Früchte, Nüsse usw. zu sammeln und dabei über das im Kurs Gelernte zu reflektieren. Bereiten Sie ein großes Blatt Papier oder eine geeignete Fläche vor, um das Mandala zu erstellen.	kleine Objekte aus der Natur
<b>35 min</b>	Sprachtraining	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Die Trainerin stellt den ersten kurzen Reim vor, der sich auf die Quelle der Rede konzentriert.</li> <li>2. Die Gruppe lernt gemeinsam einen kurzen Kinderreim, den die Trainerin auswählen kann. Nachdem so ziemlich jeder ihn gelernt hat, stellt die Trainerin die Variationen vor.</li> </ol>	
<b>2 h 20 min</b>	Improvisation auf der Grundlage von Emotionen	Emotionen für den ersten Tag: FREUDE, TRAURIGKEIT, WUT Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer beginnen, aus den Namen auszuwählen, so entstehen die Paare nach dem Zufallsprinzip. Dann wählt jedes Paar eines der Gefühle aus und spielt eine Szene.	Papier

<b>30 min</b>	Auswertung mit Symbolen	Die Trainerin fordert die Teilnehmer:innen auf, sich die Symbole anzuschauen und eines für jeden Tag / jede Aktivität / jeden Bereich, der/die während der Schulung stattgefunden hat, auszuwählen. Die Teilnehmer:innen tauschen sich nacheinander aus.	Schals
<b>TAG 2</b>			
<b>25 min</b>	"Wie geht es dir?" Kreis		Katzenkarten über Gefühle
<b>25 min</b>	"Was ich an dir mag"	Die Teilnehmer:innen stehen und bewegen sich frei im Raum. Wenn die Musik aufhört oder der Trainer, die Trainerin, STOPP sagt, bilden die Teilnehmer:innen Paare mit demjenigen, der ihnen am nächsten ist, und sagen der anderen Person etwas, das wir an der anderen Person mögen. Dann fangen sie wieder an sich zu bewegen.	
<b>35 min</b>	"Marionetten"	Es werden Paare gebildet. Einer der beiden ist derjenige, der sich bewegt, der andere ist der Beweger. Der Beweger gibt der sich bewegendem Person "Headlines": Er zieht Linien von der Spitze der Ohren des Kopfes zum Himmel.	Musik: Lautsprecher und Telefon
<b>35 min</b>	"Quadrat der Emotionen"	Mache ein Kreuz auf dem Boden (mit 2 Seilen oder 2 Stöcken). vier Gefühle: glücklich, traurig, wütend, müde (nervös) Gruppen von 2-3 Personen / eine Szene Die Bühne ist in 4 quadratische Bereiche unterteilt; jedem Bereich ist eine Emotion zugeordnet. Die Spieler haben eine zusammenhängende Geschichte entwickelt, in der sich die Figuren frei bewegen können. Eine Person beginnt, spielt die Rolle, dann die nächste Person.	2 Seile
<b>2 h 20 min</b>	Improvisation auf der Basis von Emotionen (Fortsetzung der Übung vom ersten Tag)	Emotionen für den zweiten Tag: ANGST, NEID, ABSCHEU	Papier, Bleistift
<b>45 min</b>	Begegnung mit einem Baum	Achtsamkeitsübung in der Natur - Wählen Sie ein sicheres Gebiet mit vielen Bäumen. Die Teilnehmer:innen bilden Paare, wobei ein Spieler die Augen verbunden bekommt und der andere als Führer fungiert, der die Paare am Arm zu einem Baum führt, um ihn zu "treffen".	natürliche Umwelt
<b>20 min</b>	Lebenslinie	Schritt 1: Zeichnen Ihrer Lebenslinie (20 Minuten)	Papier, Bleistift



		Bei CH-Q geht es darum, die vorhandenen internen Stärken zu optimieren und sie in verschiedene Anerkennungsstufen (von informell bis formell) umzuwandeln.	
15 min	Brief an mich selbst	Denken Sie zurück zum ersten Tag, und lesen Sie den Brief. Die Trainerin fragt, ob jemand den Brief vorlesen möchte, oder dieser kann auch von anderen Teilnehmer:innen vorgelesen werden.	
20 min	Feedback-Kreis	Wie geht es Ihnen? Was für Gefühle haben Sie? Was denken Sie über die Ausbildung? Was denken Sie über das JOy-Projekt? Was finden Sie nützlich oder lohnend?	



*Developing Attunement through the Experience of Joy*

**"Eine Reise der Selbstentdeckung: vom individuellen zum kollektiven Bewusstsein"**



**JOY Alternativer Lehrplan von  
Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci**



## Grundlegende Informationen

**Titel des Workshops:** "Eine Reise der Selbstentdeckung: vom individuellen zum kollektiven Bewusstsein"

**Name der Organisation:** Centro per lo Sviluppo Creativo Danilo Dolci

**Dauer des Workshops:** Dies ist ein 16\*45 Minuten langer alternativer Lehrplan, der auf dem 30-stündigen Kernlehrplan basiert, der im Mai 2023 in Ungarn pilotiert wurde.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20 Personen

### Benötigte Werkzeuge:

- Powerpoint-Präsentation über das Joy-Modell und die Joy-Kriterien;
- Projektor;
- Bildschirm;
- 2 kleine Kugeln;
- Flipcharts;
- Zettel;
- Papier;
- Stifte;
- Markierungen;
- Bleistifte;
- Orangen;
- Tarots Karten;
- Musik;
- Redner:in;
- Halstücher;
- Übungsblätter der Lebenslinie

## Die wichtigsten Ansätze für diesen Lehrplan

- **Methodik des Geschichtenerzählens**
- **Somatische Methodik**
- **Natur Methodik**
- **Künstlerische Methodik**
- **Drama-Methodik**

## Lernergebnisse

Das Ziel dieses Weges ist es, den Teilnehmer:innen die Möglichkeit zu geben, sich selbst und ihre Beziehung zu anderen durch die Anwendung verschiedener Methoden, die sich alle auf das Joy-Modell beziehen, neu zu entdecken.



Die Gruppendimension und die Möglichkeit, individuelle Momente der Selbstreflexion zu gestalten, werden die Teilnehmer:innen dazu bringen, über ihre Grenzen, ihre Fähigkeiten und ihre Verbesserungswünsche nachzudenken, was ihnen die Möglichkeit gibt, die nötige Motivation für ihr Privat- und Berufsleben zu aufzubringen.

Die Lernergebnisse, die mit dem Kurs erreicht werden sollen, sind unten aufgeführt:

- Förderung des Selbstbewusstseins und der Selbstreflexion;
- Verbesserung der erzählerischen und symbolischen Fähigkeiten;
- Hilfe bei der Versöhnung mit vergangenen Momenten;
- Sich die Zukunft vorstellen;
- Konzentration auf das Positive;
- Vermeidung von Negativität;
- Ein Gleichgewicht zwischen positiven und negativen Aspekten zu finden;
- Stärkung des Selbstwertgefühls;
- Die Entwicklung der Vorstellungskraft;
- Entwicklung der Introspektion;
- Lernen, Geschichten zu erfinden und mit den anderen auszuarbeiten;
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit;
- Lernen, sich mit dem eigenen Körper und anderen Menschen wohler zu fühlen;
- Stärkung der Fähigkeit, in der Öffentlichkeit zu sprechen;
- Schaffung eines Dialogs mit dem umgebenden Raum und Anerkennung dieses Raums als einen freundlichen Ort



## Zeitplan für den alternativen CSC-Lehrplan

**\*jede Unterrichtsstunde dauert 45 Minuten**

**\*\* An jedem Schulungstag gibt es zwei Pausen von je 10 Minuten oder eine Pause von 20 Minuten, je nach den Bedürfnissen der Teilnehmer**

Zeit (min.)	Thema	Aktivitäten	Benötigte Werkzeuge
<b>Tag 1</b>			
20 min	Einführung in den Workshop	- Einführung in den Workshop durch eine Powerpoint-Präsentation, in der das Joy-Modell und die Joy-Kriterien erläutert werden	Powerpoint-Präsentation; Projektor; Leinwand
15 min	Einführung in den Workshop	- Spiele zum Merken von Namen	2 kleine Kugeln
20 min	Einführung in den Workshop	- Erwartungshaltung und Angstbaum	Flipchart; Haftnotizen
30 min	Geschichtenerzählen	- Brief an mein Ich	Papier; Stifte
60 min	Geschichtenerzählen	- Auf der Jagd nach Erinnerungen	Papiere; Stifte; Marker; Bleistifte
15 min	Schließender Kreis	- Diskussion zum Abschluss des Tages im Kreis	/
<b>Tag 2</b>			
10 min	Aufwärmen	- Hallo/Hallo	/
20 min	Achtsamkeit	- 5-Sinne-Übung mit Orange	Orange
75 min	Geschichtenerzählen	- Meine großen Arkane	Tarots
30 min	Körperarbeit und Tanz	- Übung mit Marionetten	Musik; Lautsprecher
10 min	Drama	- Entspannungsübung nach Jacobson	Musik; Lautsprecher
15 min	Schließender Kreis	- Diskussion zum Abschluss des Tages im Kreis	/
<b>Tag 3</b>			
30 min	Körperarbeit und Tanz	- Ankunft in Raum und Körper	Musik; Lautsprecher
30 min	Natur	- Treffen Sie meinen Baum	Augenbinde (Halstücher)
45 min	Natur	- Natur werden	/

40 min	Art	- Land Art	Die während der vorherigen Übung gesammelten Materialien
15 min	Schließender Kreis	- Diskussion zum Abschluss des Tages im Kreis	/
<b>Tag 4</b>			
10 min	Aufwärmen	- Prinzessin/Prinz/Drache	/
45 min	Drama	- Quadrat der Emotionen	Papiere; Marker
45 min	CH-Q-Bewertung	- Lebenslinie	Blätter; Stifte
30 min	Geschichtenerzählen	- Brief an mich selbst (nochmals lesen und in Zweiergruppen diskutieren)	Am ersten Tag gesammelte Briefe
30 min	Abschlusskreis	- Überarbeitung des Erwartungs- und Angstbaums; Diskussion zum Abschluss des Trainings im Kreis; Abschlussbewertung	Flipcharts und Post-its, die an den ersten Tagen gesammelt wurden; Bewertungsmaterialien



## Anhang 3. - Lehrplan von GeSoB (AT)



### EN-JOY!

**Mit Geschichten, Bewegung und persönlichem Austausch mit uns selbst und der Natur in Verbindung treten**



**Alternativer Lehrplan von GeSoB**



## Grundlegende Informationen

**Titel des Workshops:** "Verbindung zu uns selbst und zur Natur mit Geschichten, Bewegung und persönlichem Austausch"

**Länge:** Dies ist ein 16\*45 Minuten langer alternativer Lehrplan, der auf dem 30-stündigen Kernlehrplan basiert, der im Mai 2023 in Ungarn, im Rahmen der Pilotierung, getestet wurde.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20 Personen

### Benötigte Werkzeuge:

- Symbole
- Flipchart-Papier, Marker, Post-its,
- Papier, Stift
- Zwei kleine Bälle
- Zeichengeräte, Papier
- Spaghetti
- Augenbinden
- Polyschaum-Matratzen
- Polyfoam-Nudeln
- JBL, Musik
- Elemente aus der Natur
- Garnknäuel

**Erforderliche Trainererfahrung:** Erfahrung mit somatischen Ansätzen sowie mit Ansätzen des Geschichtenerzählens

## Die zu entwickelnden Kompetenzbereiche

**1: Bewusstseinsbildung**

**2: Kompetenz**

**3: Soziale Aspekte**

**4: Perspektive und Ziele**

**5: Pläne fördern**

**6: Bewertung**



## Zentrale Ansätze für diesen Lehrplan

- **Methodik des Geschichtenerzählens**
- **Somatische Methodik**
- **Natur Methodik**
- **Künstlerische Methodik**

## Lernergebnisse

- Förderung des Selbstbewusstseins und der Selbstreflexion;
- Verbesserung der erzählerischen und symbolischen Fähigkeiten;
- Hilfe bei der Versöhnung mit vergangenen Momenten;
- Sich die Zukunft vorstellen; sich auf das Positive konzentrieren;
- Vermeidung von Negativität;
- Ein Gleichgewicht zwischen positiven und negativen Aspekten zu finden;
- Stärkung des Selbstwertgefühls;
- Die Entwicklung der Vorstellungskraft;
- Entwicklung der Introspektion;
- Lernen, Geschichten zu erfinden und mit den anderen auszuarbeiten
- Einstimmung auf unseren Körper, Steigerung des Körperbewusstseins
- Einfühlungsvermögen und Verbindung zu anderen
- Lernen Sie etwas über Raum und Raumwahrnehmung
- Kennenlernen von somatischen Ansätzen in der darstellenden Kunst und in der Selbstentfaltung
- Steigerung der Selbstwertschätzung
- Steigerung der inneren Fähigkeit, Stress loszulassen und abzubauen



## Zeitplan des alternativen GeSoB-Lehrplans

Zeit (min.)	Thema	Aktivitäten	Benötigte Werkzeuge
<b>Tag 1</b>			
90	Einführung Sicherer Raum	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ankunft im Weltraum</li> <li>- Einführung mit Symbolen</li> <li>- Erwartungsbaum</li> <li>- Spiele zum Merken von Namen</li> </ul>	Symbole Flipchart-Papier Marker Post-its, Zwei kleine Bälle
135	Sicherer Raum + Geschichtenerzählen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufwärmspiel</li> <li>- Auf der Jagd nach Erinnerungen - Zeichnung</li> <li>- Aufteilung in Paare: Überlegungen im Plenum</li> <li>- Was ist Freude? Diskussion</li> <li>- Brief an mich selbst</li> </ul>	Zeichengeräte, Papiere
90	Sicherer Raum	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Übungen zur Einstimmung auf das Gehen</li> <li>- Spaghetti / Paarübung</li> <li>- Überlegungen zum sicheren Raum - was ist ein sicherer Raum?</li> <li>- Kennenlernen</li> </ul>	Spaghetti
90	Selbsteinschätzung / A	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Überlegungen zum sicheren Raum - was ist ein sicherer Raum?</li> <li>- "Stolz auf" CHQ-Tool</li> <li>- Abschlusskreis</li> </ul>	Flipchart, Stifte  Papiere, Stift
	Ende Tag 1		
<b>TAG 2</b>			
90	In der Natur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eröffnungskreis</li> <li>- Aktivieren der Sinne in der Natur</li> <li>- Meinem Baum begegnen</li> <li>- Natur werden</li> </ul>	Augenbinden
90	Somatik / Körperarbeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ankunft in Raum und Körper</li> <li>- Wir sind ein Netzwerk</li> <li>- Raumgeometrie und Partituren</li> <li>- Das Gefühl, bewegt zu werden</li> <li>- Körperarbeit "Marionetten"</li> <li>- Austausch und Diskussion</li> </ul>	Polyschaum-Matratzen  Polyschaum-Nudeln JBL, Musik



Overcoming Obstacles through the Experience of Joy

90	Einpacken und auswerten	<ul style="list-style-type: none"><li>- Rückblick</li><li>- Erwartungsbaum überarbeitet</li><li>- Briefe an mich selbst werden gelesen und in Paaren diskutiert</li><li>- Bewertung mit Symbolen und Wörtern</li></ul>	Flipcharts mit den Bereichen der JOY-Kriterien
45	Abschluss des Trainings	<ul style="list-style-type: none"><li>- Natur Mandala</li><li>- Spinnennetz</li><li>- Abschlusskreis</li></ul>	Elemente aus der Natur; Garnknäuel





## Anhang 4 - Lehrplan der Rogers Foundation (HU)



### Der Weg deiner FREUDE!

Mit Natur, Kunst und Schauspieltechniken den eigenen Weg entdecken



Alternativer Lehrplan der Rogers Foundation



## Grundlegende Informationen

**Titel des Workshops:** “Mit Natur, Kunst, Schauspieltechniken den eigenen Weg entdecken”

**Länge:** Dies ist ein 16\*45 Minuten langer alternativer Lehrplan, der auf dem 30-stündigen Kernlehrplan basiert, der im Mai 2023 in Ungarn pilotiert wurde.

**Maximale Teilnehmerzahl:** 20 Personen

**Benötigte Werkzeuge:**

- Symbole
- Flipchart-Papier, Marker, Post-its,
- Papiere, Stift
- Zeichengeräte, Papier
- Orangen
- Augenbinden
- Polyschaum-Nudeln
- JBL, Musik
- Ausstattungen von 4 Elementestufen
- Elemente aus der Natur
- Garnknäuel

**Erforderliche Trainererfahrung:** Erfahrung mit Naturansätzen

## Die zu entwickelnden Kompetenzbereiche

**1: Bewusstheit**

**2: Kompetenz**

**3: Soziale Aspekte**

**4: Perspektive und Ziele**

**5: Pläne fördern**

**6: Bewertung**



## Hauptansätze für diesen Lehrplan

- **Methodik des Geschichtenerzählens**
- **Somatische Methodik**
- **Natur Methodik**
- **Künstlerische Methodik**

## Lernergebnisse

- Förderung des Selbstbewusstseins und der Selbstreflexion;
- Verbesserung der erzählerischen und symbolischen Fähigkeiten;
- Hilfe bei der Versöhnung mit vergangenen Momenten;
- Sich die Zukunft vorstellen; sich auf das Positive konzentrieren;
- Vermeidung von Negativität;
- Ein Gleichgewicht zwischen positiven und negativen Aspekten zu finden;
- Stärkung des Selbstwertgefühls;
- Die Entwicklung der Vorstellungskraft;
- Entwicklung der Introspektion;
- Lernen, Geschichten zu erfinden und mit den anderen auszuarbeiten;
- Einstimmung auf unseren Körper, Steigerung des Körperbewusstseins;
- Einfühlungsvermögen und Verbindung zu anderen;
- Lernen Sie etwas über Raum und Raumwahrnehmung;
- Kennenlernen von somatischen Ansätzen in der darstellenden Kunst und in der Selbstentfaltung;
- Steigerung der Selbstwertschätzung;
- Steigerung der inneren Fähigkeit, Stress loszulassen und abzubauen;

## Alternativer Lehrplan von Rogers

Zeit (min.)	Thema	Aktivitäten	Benötigte Werkzeuge
<b>Tag1</b>			
90	Einführung / Sicherer Raum	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ankunft im Weltraum</li> <li>- Einführung in den Workshop</li> <li>- Einführung mit Symbolen</li> <li>- Regeln</li> <li>- Spiele zum Merken von Namen</li> </ul>	Symbole Flipchart-Papier Marker Post-its Zwei kleine Bälle
90	Sicherer Raum + Geschichtenerzählen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prinz, Prinzessin, Drache</li> <li>- Auf der Jagd nach Erinnerungen - Zeichnung</li> <li>- Teilen in Paare</li> <li>- Überlegungen im Plenum Was ist Freude? Diskussion</li> <li>- Brief an mich selbst Übung</li> </ul>	Stifte, Farben Papier
90	Sicherer Raum	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Essen von Orangen</li> <li>- Überlegungen zum sicheren Raum: Was ist ein sicherer Raum?</li> </ul>	Orangen
90	Aufwärmen  Selbsteinschätzung / B  Abschluss des Tages	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Raumgeometrie und Partituren</li> <li>- "Lebenslinie..." CHQ-Tool</li> <li>- Abschlusskreis</li> </ul>	Papier Stifte
<b>TAG 2</b>			
90	In der Natur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eröffnungskreis</li> <li>- Aktivieren der Sinne in der Natur</li> <li>- Finden Sie Ihre natürliche Stimme</li> <li>- Begegnung mit meinem Baum</li> <li>- Natur werden</li> </ul>	Augenbinden
180	Natur	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeichenkreis</li> <li>- Pfad der 4 Elemente</li> </ul>	Farben, Papier  JBL, Musik

		- Gemeinsamer Kreis mit Symbolen	Ausstattung der Bühne
45	Einpacken und auswerten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nudel-Kampf</li> <li>- Briefe an mich selbst werden gelesen und in Paaren diskutiert</li> <li>- Auswertung mit Karten und Wörtern</li> </ul>	Flipcharts mit den Bereichen der JOY-Kriterien
45	Abschluss des Trainings	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Natur Mandala</li> <li>- Spinnennetz</li> <li>- Abschlusskreis</li> </ul>	Elemente aus der Natur Garnknäuel



## Anhang 5 - Lehrplan von UWEZO (DE)



## SICH MIT FREUDE UND IN HARMONIE ENTFALTEN



## Alternativer Lehrplan von UWEZO



## Grundlegende Informationen

**Titel des Workshops: "SICH MIT FREUDE UND IN HARMONIE ENTFALTEN"**

**Länge:** Es handelt sich um einen 16\*45 Minuten langen alternativen Lehrplan, der auf dem 30-stündigen Kernlehrplan basiert, der im Mai 2023 in Ungarn pilotiert wurde, sowie auf einem 30-stündigen Übungstest, der im Juni 2022 in den Niederlanden durchgeführt wurde.

**Maximale Anzahl von Teilnehmern:** 16 Personen

**Benötigte Werkzeuge:**

- Flipchart-Papier, Marker, Post-its,
- Papier, Stift
- Zeichenutensilien, Papier
- Augenbinden
- JBL, Musik
- Elemente aus der Natur
- Garnknäuel
- Flipchart
- Beamer + Laptop

**Erfahrung als Trainer erforderlich:** CH-Q. Schauspieltechniken

## Einführung

Dr. Frederikson hat die positiven Emotionen wie folgt aufgelistet: Freude, Dankbarkeit, Gelassenheit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Amusement, Inspiration, Ehrfurcht und Liebe. Die Forschung zeigt die folgenden Auswirkungen von positiven Emotionen:

- bessere körperliche Gesundheit (weniger Krankheitsausfälle)
- psychische Gesundheit (weniger Burn-out, weniger Stress)
- höhere Arbeitszufriedenheit und stärkeres Engagement für die Organisation
- Mitarbeiter:innen, die gerne an ihrem derzeitigen Arbeitsplatz bleiben
- höhere Produktion
- höhere Qualität der Arbeit

## Ziel

Mit dieser 2-tägigen Schulung möchten wir es unseren Teilnehmer:innen ermöglichen, SICH MIT FREUDE UND IN HARMONIE ZU ENTFALTEN.

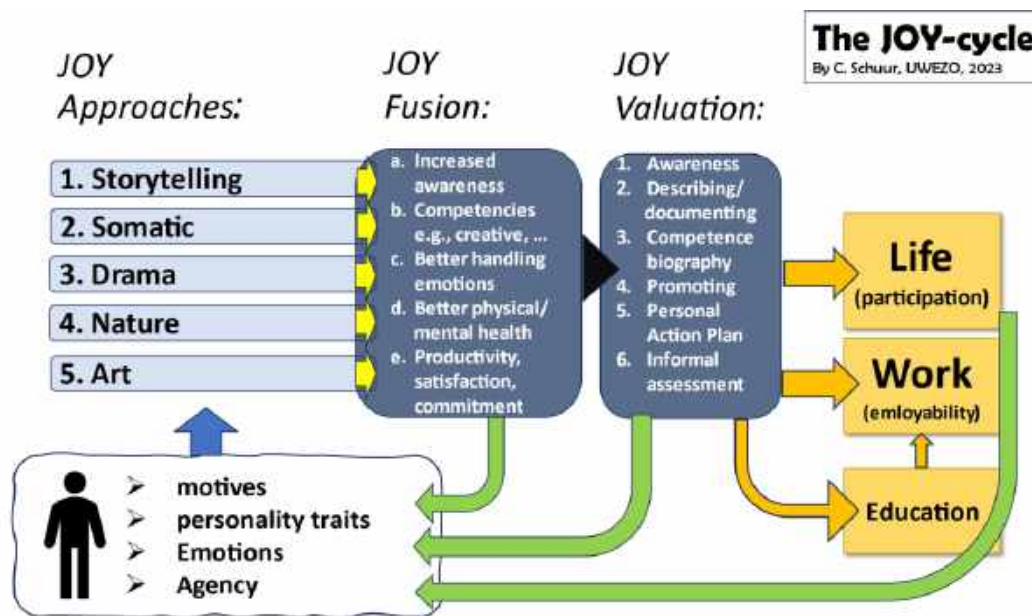
## Wie?



In diesem Training integrieren wir die künstlerischen Ansätze (Storytelling, Somatic, Drama, Natur und Kunst) mit dem Bottom-up-Ansatz (CH-Q) für nachhaltiges Kompetenzmanagement als Schritt zum Systemansatz von Bildung (NQR) und Organisationen (Job-profile).

## Zentrale Ansätze für diesen Lehrplan

Das JOY-Modell ist eine Verschmelzung von vier Ansätzen (Storytelling, Somatik, Natur und Kunst) in Kombination mit einer integrierten Bottom-up-Methode zur Bewertung von Kompetenzen, basierend auf der CH-Q-Methode für nachhaltiges Kompetenzmanagement.



Die obige Abbildung beschreibt den JOY-Zyklus, den die Teilnehmer:innen während des gesamten Trainings durchlaufen.

- Methodik des Geschichtenerzählens
- Somatische Methodik
- Schauspieltechniken
- Natur Methodik
- Künstlerische Methodik

## Schritte zur Bewertung des früheren Lernens (VPL)

Eine Kompetenz ist eine Kombination aus Wissen, Fähigkeiten und Verhalten, die es einer Person ermöglicht, in bestimmten Situationen effektiv zu handeln. Eine Kompetenz macht sichtbar, was eine Person im Alltag und in der Arbeitspraxis zu tun in der Lage ist. Der Wert einer Kompetenz hängt von der Kombination der





Bewertungssysteme ab: Persönliche, soziale, organisatorische, branchenspezifische und die NQR-Qualifikation.

Der VPL-Teil des JOY-Modells basiert auf der CH-Q-Methode. Es unterteilt die Kompetenzen in vier Gruppen:

<b>Persönliche Kompetenzen</b>	<b>Intelligenz, persönliche Effektivität</b> Sagen Sie etwas über sich, über Ihren Charakter. Sie können sagen: "Ich bin.....". <i>Beispiele: Ich bin diszipliniert, ich bin stressresistent, usw.</i>
<b>Soziale Kompetenzen</b>	<b>Zwischenmenschliche Wirksamkeit, Management</b> Kann man sehen, wenn man mit jemandem zu tun hat, wenn man mit anderen in Kontakt ist. <i>Beispiele: Ich kann gut mit anderen Menschen zusammenarbeiten, ich kann mich gut darstellen, kommunizieren, usw.</i>
<b>Methodische Kompetenzen</b>	<b>Arbeitsweise</b> Sie sagen etwas darüber aus, wie Sie etwas tun: wie Sie Ihre Arbeit erledigen, wie Sie an eine Aufgabe herangehen / sie ausführen. <i>Beispiele: Ich bin gut im Organisieren, ich bin strukturiert, ich bin gut im Planen, ich bin gut im Lösen von Problemen</i> Und: Methoden, die <b>in verschiedenen Situationen zu Hause und bei der Arbeit angewendet werden können</b> (z. B. <i>Word, Excel, E-Mail</i> )
<b>Fachliche Kompetenzen</b>	Sie beziehen sich auf Kenntnisse und Fähigkeiten in einem <b>bestimmten Fachgebiet</b> . Bezieht sich auf bestimmte Aktivitäten in einer fachlichen Funktion.

Durch die Verwendung dieser vier Kategorien ist es einfacher, Emotionen, Motivation und Persönlichkeitsmerkmale mit den Kompetenzen und den Aufgaben zu verbinden, die nach Lösungen suchen.

Während des 2-tägigen Trainings folgen die Teilnehmer:innen den fünf VPL-Schritten

1. **Bewusstseinsbildung**
2. **Beschreiben/Dokumentieren**
3. **Kompetenz-Biographie (Portfolio)**
4. **Soziale Aspekte / Netzwerke**
5. **Fördern + Persönlicher Aktionsplan**
6. **Informelle Bewertung**

1: **Bewusstsein** - Wer sind Sie? Wofür stehen Sie? Was sind Ihre positiven Emotionen (und Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber negativen Emotionen)? Was sind Ihre Normen und Werte? Welche Erfahrungen aus der Vergangenheit sind für die Gegenwart wertvoll? Was haben Sie gelernt, sowohl in der



Schule als auch auf nicht-formalen und informellen Wegen? Was haben Sie in Studium, Beruf und Privatleben getan und was sagt das über Ihre Qualitäten aus? -

2: **Kompetenzbiografie** (Beschreibung von "mir") - Was sind Ihre wichtigsten Eigenschaften, nach Ihrer Meinung und nach der Meinung anderer? Was sind Ihre Entwicklungspunkte? Welchen Wert messen Sie diesen bei? Wie lautet Ihre Ergebnisbeschreibung (einschließlich: Bedarfsanalyse, Zielgruppen, Elemente der Innovation, erwartete Auswirkungen und Übertragbarkeitspotenzial). Ihr persönliches Kompetenzprofil? Wie können Sie Ihre Kompetenzen nachweisen? Halten Sie dies in einem Portfolio fest. -

3: **Soziale Aspekte** - "Die Ordnung des Chaos", Systematisierung und Selbstwertgefühl. Wie kann ich Teil meines (sozialen) Umfelds sein, auf andere Rücksicht nehmen und gleichzeitig meine Identität und meine Grenzen wahren? Wie baue ich sinnvolle Verbindungen auf? -

4: **Perspektive und Ziele** - Welche Aktivitäten sprechen Sie an und passen zu Ihren Interessen? Welche Möglichkeiten sehen Sie für sich selbst? Welchen Weg wollen Sie in Ihrer Karriere einschlagen? Welchen ersten Schritt können Sie tun? Welche Standards sind vorhanden? Wie können Sie sich an diesen Standards messen? -

5: **Pläne vorantreiben** - Was ist Ihr Aktionsplan für Ihre Karriere? Was wollen Sie erreichen? Wie werden Sie das angehen? Wer oder was kann Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen? Wie können die Kompetenzen, die Sie bereits haben, Ihnen helfen, Ihr Ziel zu erreichen?

**Die Bewertung** - Das Training schließt mit einer formativen Bewertung des persönlichen Aktionsplans ab, an dem die Teilnehmer:innen während des Trainings gearbeitet haben. Die Teilnehmer:innen erhalten eine Bewertung und ein Feedback zu den Schritten, die sie während des Trainings unternommen haben.

## Lernergebnisse

Nach dem Training sind die Teilnehmer:innen (besser) in der Lage

- ihre Kompetenzen zu beschreiben und einzuschätzen wie interne und externe Faktoren sie beeinflussen. Dies führt zu einer Stärkung des Selbstbewusstseins, der Selbstachtung und des Selbstwertgefühls.
- ein höheres Maß an intrinsischer Motivation für das Lernen zu schaffen.
- für die Bewertung/Anerkennung ihrer Kompetenzen, sowohl in ihrem beruflichen als auch in ihrem privaten Leben.
- ihre positiven Emotionen (Stolz, Zufriedenheit, Freude) zu nutzen und zu steuern und zu verstehen, wie diese Emotionen die Ergebnisse ihrer Aktivitäten beeinflussen können.

Es wird eine kurze Einführung in den Europass und andere mehr oder weniger akzeptierte Portfoliosysteme (z.B. Profilpass in Deutschland) gegeben. Die Teilnehmer:innen erhalten eine zusätzliche Übung als Hausaufgabe.

Die Zeit (2x 8 Stunden) ist begrenzt. Die Ergebnisse sind:

- Förderung des Selbstbewusstseins und der Selbstreflexion
- Steigerung der Selbstwertschätzung



- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Emotionsmanagement und Zusammenhang mit Persönlichkeitsmerkmalen
- Ein ausgefülltes STAR-Formular (Situation-Aufgabe-Tätigkeit-Ergebnisse)
- Eine Rettungsleine
- Eine Kompetenzbiographie
- Eine Selbstdarstellung
- Ein persönlicher Aktionsplan

#### Verwendete Instrumente

- CH-Q Bottom-up-Ansatz für nachhaltiges Kompetenzmanagement und die Bewertung früherer Lernerfahrungen
- Phantasie entwickeln und sich die Zukunft vorstellen
- Verbesserung der erzählerischen Fähigkeiten und Erlernen des Erstellens und Ausarbeitens von Geschichten mit den anderen
- Konzentration auf das Positive und Vermeidung von Negativität
- Ein Gleichgewicht zwischen positiven und negativen Aspekten zu finden
- Steigerung der inneren Fähigkeit, Stress loszulassen und abzubauen
- Hilfe bei der Versöhnung mit vergangenen Momenten
- Entwicklung der Introspektion
- Einstimmung auf unseren Körper, Steigerung des Körperbewusstseins
- Einfühlungsvermögen und Verbindung zu anderen
- Lernen Sie etwas über Raum und Raumwahrnehmung
- Kennenlernen von somatischen Ansätzen in der darstellenden Kunst und in der Selbstentwicklung

## Programm des UWEZO-Alternativlehrplans

### Tag 1 - Vormittag 09.00 - 12.30

<b>Modul 1: Selbstfindung</b>			
<i>Block</i>	<i>Thema</i>	<i>Übung</i>	<i>Benötigte Werkzeuge</i>
1.1	Einführung / sicherer Ort Kennenlernen	- Einführung in den Workshop - Kennenlernen... - Brief an uns selbst. - Was sind meine Erwartungen?	
1.2	Somatisch	- Raumpaziergang durch Lebensabschnitte	Musik



Kaffee-/Teepause			
1.3	Erwartung	- Erwartungsbaum (Start) - Flüster-Übung (3-Personen)	Flipchart, Marker, Post-its,
1.4	Bewertung - START (CH-Q)	- Stolz sein auf ....	

**MITTAGESSEN (13.00 - 14.00 UHR)**

## Tag 1 - Nachmittag 14.00 - 18.00

<b>Modul 2: Strukturierung</b>			
Block	Thema	Übung	Benötigte Werkzeuge
2.1	Drama	- Erkennen der eigenen Gefühle: Spiel mit eigenen extremen Gefühlen (in Paaren)	
2.2	Symbolarbeit / LandArt	- T-Shirt (Kunst, Symbol, ...): - Meine eigene Erklärung	T-Shirts, Farbe, Stifte
Kaffee-/Teepause			
2.3	Natur		
2.4	Bewertung (CH-Q)	- Lebenslinie	

### ABENDESSEN (18.00 - 19.00 UHR)

## Tag 1 - Abend 19.30 - Leichtes Programm ....

<b>Modul 3: Freie Emotionen</b>			
Block	Thema	Übung	Benötigte Werkzeuge
3.1	Drama	- "Adams Apfel" - Diskussion	
3.2	Musik / offenes Feuer	- Kreativ mit Musik	Zugang zum Internet

### FRÜHSTÜCK

## Tag 2 - Vormittag 08.30 - 12.00

<b>Modul 4: Beschreiben</b>			
Block	Thema	Übung	Benötigte Werkzeuge
4.1	Geschichtenerzählen	Karten - Geschichte - Über mich	
4.2	Drama	Theater: Gefühlskreuz	
Kaffee-/Teepause			
4.3	Drama	Reaktionsübungen zum Selbstaussdruck	
4.4	Bewertung (CH-Q)	Wertesysteme und Förderung der eigenen Person	

### MITTAGESSEN (13.00 - 14.00 UHR)



## Tag 2 - Nachmittag

<b>Modul 5: Planung / Vorbereitung auf die Zukunft</b>			
<i>Block</i>	<i>Thema</i>	<i>Übung</i>	<i>Benötigte Werkzeuge</i>
5.1	Bewertung (CH-Q)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Persönlicher Aktionsplan</li><li>- Erwartungsbaum (Abschluss)</li><li>- Brief an uns selbst (zurückerhalten + Abschluss))</li></ul>	
5.2	Zertifikat	<ul style="list-style-type: none"><li>- Bewertung</li><li>- Zertifikat</li></ul>	



COORDINATOR

**Rogers Foundation for Person-Centred Education**

Hungary

[rogersalapitvany.hu](http://rogersalapitvany.hu)



**Centro per lo Sviluppo Creativo "Danilo Dolci"**

Italy

[danilodolci.org](http://danilodolci.org)



**GeSoB – Gesellschaft für Sozialforschung und Bildung**

Austria

[gesob.at](http://gesob.at)



**UWEZO GmbH**

Germany

[www.uwezo.de](http://www.uwezo.de)



**Astoria Színházi Közművelődési Egyesület**

Hungary

[rs9.hu](http://rs9.hu)



[joy-experience.eu](http://joy-experience.eu)



This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

**ERASMUS+ programme – Cooperation Partnership in Adult Education**

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.



**Kofinanziert von der Europäischen Union**

**Ode to Joy - Developing Attunement through the Experience of Joy**

Project ID: 2021-1-HU01-KA220-ADU-000028311