



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



Partner: Guarani Association, Spanien

| TITEL: LEBENSPLAN | | | | Arbeitsaufwand: 25 Stunden |
|---|--|--|--|--|
| ZIELE Das Ziel dieser Einheit ist es, dass sich die Lernenden besser selbst kennenlernen, über ihre Fähigkeiten und ihr Wissen reflektieren, um ihre persönliche und berufliche Entwicklung besser planen zu können. Die Übung ist als Wissens- und Erfahrungsaustausch für jene Personen konzipiert, die an der Ausbildung teilnehmen. Sie werden ihre eigenen Fähigkeiten identifizieren und über mögliche Veränderungen in ihrem Leben nachdenken. Am Ende der Einheit sollten junge Migrantinnen und Lernende aus allen Altersschichten ihre Fähigkeiten, Entscheidungen zu treffen, verbessern können. | | | | |
| LERNZIELE | | | | |
| Nach Absolvierung der Einheit sind die Lernenden in der Lage: | | | | |
| AKTIONEN | LEISTUNGSKRITERIEN | WISSEN | FÄHIGKEITEN | KOMPETENZEN UND AUTONOMIE |
| <p>Lebensspirale – Lernende vervollständigen ihre eigene Lebensspirale und schaffen so Verbindungen zu gemachten Erfahrungen.</p> <p>Selbstreflexion – der/die TrainerIn präsentiert das Diagramm sowie dessen Relevanz in beruflicher Hinsicht den Lernenden.</p> <p>Basis von Erfahrungen mit Unterdrückung – der/die TrainerIn verwendet das Konzept der Theorie der kulturellen Identität, um den Prozess der Entwicklung einer Basis der Nicht-Unterdrückung zu untersuchen</p> <p>Die Lernenden machen</p> | <p>Identifikation der Lebenserfahrungen</p> <p>Ergebnisse der Lebensspirale werden paarweise geteilt</p> <p>Gruppendiskussion zu den Ergebnissen der Lebensspirale</p> <p>Abgeschlossene Übung auf einem Arbeitsblatt</p> <p>Verknüpfung der Selbstreflexion mit der persönlichen Selbstwahrnehmung (aus der Lebensspirale)</p> <p>Analyse der beruflichen Leistung</p> <p>Stellt Verbindungen zwischen der Lebensspirale und der Selbstreflexion sowie deren Einfluss auf persönliche Voreingenommenheit her</p> <p>Gruppendiskussion zur kulturellen</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Identifikation des Gefühls für die Entwicklung von Selbstwahrnehmung • Identifikation einiger der Lebenserfahrungen, welche möglicherweise ihre Haltung und ihr Verhalten sowie das von anderen Personen beeinflusst hat • Anerkennung des Bedarfs der Entwicklung von Selbstreflexion, um eine angemessene Beziehung zu anderen Personen aufzubauen • Wissen, wie man die Auswirkungen sämtlicher Formen von Unterdrückung wahrnimmt • Verstehen, was dazu führen kann, dass Personen mit dem Lernen aufhören | <ul style="list-style-type: none"> • Den Unterschied zwischen persönlicher Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion erklären zu können. • Prinzipien der Selbstreflexion als nützliches Instrument im eigenen Leben erklären zu können. • Die Theorie der kulturellen Identität verstehen und die Auswirkungen von Unterdrückung managen zu können • Verschiedene Lernstile skizzieren und eigene bevorzugte Stile identifizieren zu können • Klare Wege zur Unterstützung und zur Unabhängigkeit identifizieren zu können. • Erkennen zu können, wie Bindungen die Fähigkeit zur Bildung von Beziehungen und Auslösung von | <ul style="list-style-type: none"> • eine angemessene und effektive Anwendung der Selbstreflexion zu zeigen • Persönliche Reaktionen auf die Auswirkungen von Unterdrückung zu untersuchen • Das Ausmaß und die Vielfalt persönlicher Vorurteile zu untersuchen • Zu analysieren, wie die Entwicklung von Bewusstsein bei neuen und angemessenen Verhaltensweisen angewendet werden kann. • Lernstile im eigenen Lernprozess anzuwenden • Bindungstheorien in der Praxis anzuwenden • Gemeinschaftliche und demokratische Wege in der Arbeit zu demonstrieren |



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



| | | | | |
|--|---|---|-----------------------|--|
| <p>das "Wie lerne ich"-Quiz und besprechen die Ergebnisse zuerst paarweise und danach in der Gruppe.</p> <p>Der/Die TrainerIn stellt die Bindungstheorie vor und die Lernenden analysieren sie zuerst paarweise und anschließend wieder in der Gruppe.</p> <p>Der/Die TrainerIn erklärt die Beratungstheorien und diskutiert sie mit der Gruppe.</p> | <p>Identität</p> <p>Identifikation von Instrumenten für die Entwicklung einer Basis von Nicht-Unterdrückung</p> <p>Besseres Wissen über den Selbstlernprozess</p> <p>Ergebnisse werden paarweise diskutiert</p> <p>Schlüsse daraus werden in der Gruppe gezogen</p> <p>Analyse des Bedarfs von Grenzen in Beziehungen</p> <p>Individuelle Reflexion über Bindungen</p> <p>Erfahrungen werden paarweise und in Gruppen geteilt</p> <p>Verständnis der Verwendung von Beratungstheorien</p> <p>Identifikation von Wegen zum besseren Verhalten im Leben</p> | <ul style="list-style-type: none">• Den eigenen Lernprozess verstehen• Die Grundlagen der Bindungstheorien kennen• Verstehen, wie das persönliche Verhalten Beziehungen beeinflusst | <p>Gewalt fördern</p> | |
|--|---|---|-----------------------|--|

EXTERNE UNTERLAGEN

Unterlagen, die in jeder Untereinheit aufgelistet werden

Übungen und Arbeitsblätter, die in der jeweiligen Untereinheit vorgestellt werden

Referenzen und zusätzliche Literatur, die in der jeweiligen Untereinheit vorgestellt werden



KOMPETENZEINHEIT 5 – LEBENSPLAN

Die Einheit beginnt mit einem Fokus auf die eigenen gemachten Erfahrungen, um zu verstehen, wo man sich selbst derzeit sieht. Eine Analogie dazu wäre die Vorbereitung des Bodens bevor man den Samen hineingibt.

Andere Elemente beinhalten:

- Lernstile
- bevorzugte Wege, um zu lernen
- Selbstreflexion
- antidiskriminierende Praktiken
- Identität

Lernende werden über ihre Fähigkeiten und ihr Wissen reflektieren, um ihre persönliche und berufliche Lebensentwicklung besser planen zu können.

| Arbeitspensum | |
|---------------------------------------|------------|
| Präsenzphase | 6 Stunden |
| Online-Lernphase | 18 Stunden |
| Evaluierung/Selbsteinschätzung | 1 Stunde |

| Untereinheit 1 | |
|---|-------------------------------|
| 1. Titel der Untereinheit: SELBSTWAHRNEHMUNG | Gesamtdauer: 3 Stunden |
| 2. Ziele der Untereinheit: <ul style="list-style-type: none"> • Identifikation des Gefühls für die Entwicklung von Selbstwahrnehmung • Identifikation einiger der Lebenserfahrungen, welche möglicherweise seine/ihre Haltung und Verhalten und das von anderen Personen beeinflusst haben • Wissen, wie man die Auswirkungen sämtlicher Formen der Unterdrückung wahrnimmt | |
| 3. Inhalt <p>Lernende werden verschiedene Übungen absolvieren, die jeweils von TrainerInnen durchgeführt werden. Hierbei geht es darum, die Lebenserfahrungen zu analysieren und ihre persönlichen Fähigkeiten besser kennenzulernen. Dies kann ihnen in ihrem zukünftigen Leben zugutekommen. Hauptthemen sind in diesem Fall:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lebensspirale: hier werden wichtige Ereignisse im Leben der Lernenden aufgeschrieben. Man startet in der Spirale innen und geht dann nach außen. Sie können auch Ereignisse festhalten, die nicht in der Spirale vorkommen, aber wichtig für sie sein könnten. Diese werden dann diskutiert und reflektiert. | |



- Basis von Erfahrungen: hierbei können Lernende reflektieren, warum sie ihren Arbeitsbereich ausgewählt haben und jedwedes wichtige Ereignis in ihrem Leben teilen, das dazu beigetragen hat, dass sie in diesem Bereich tätig sind.
- Basis von Unterdrückung: Lernende finden hierbei aus eigener Erfahrung Beispiele für mögliche Diskriminierung (Sexismus, Rassismus, etc.) und wie sie die zuvor besprochenen Theorien anwenden können, um zu einem anderen Ergebnis zu gelangen.

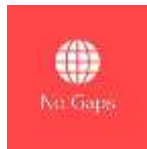
4. Unterlagen:

1. Stifte, Flipchart-Papier, Schmierpapier, Internetzugang, Bastelsachen (Play-do, Farbstifte)
2. Übungen, ausgedruckte Arbeitsblätter
 - Lebensspirale
 - Arbeitsblatt zur Selbstreflexion
 - Theorie zur kulturellen Identität
 - Basis von Erfahrungen mit Unterdrückung

5. Lernergebnisse:

Nach Absolvierung der Einheit sind die Lernenden in der Lage zu:

| Wissen | Fähigkeiten | Autonomie und Verantwortung: |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Identifikation des Gefühls für die Entwicklung von Selbstwahrnehmung • Identifikation einiger Lebenserfahrungen, welche möglicherweise seine/ihre Haltung und Verhalten und das von anderen Personen beeinflusst hat • Anerkennung des Bedarfs der Entwicklung von Selbstreflexion, um eine angemessene Beziehung zu anderen Personen aufzubauen • Wissen, wie man die Auswirkungen sämtlicher Formen von Unterdrückung wahrnimmt | <ul style="list-style-type: none"> • Den Unterschied zwischen persönlicher Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion erklären zu können. • Prinzipien der Selbstreflexion als nützliches Instrument in ihrem Leben erklären zu können. • Die Theorie der kulturellen Identität verstehen und die Auswirkungen von Unterdrückung managen zu können | <ul style="list-style-type: none"> • eine angemessene und effektive Anwendung der Selbstreflexion zu zeigen • Persönliche Reaktionen auf die Auswirkungen von Unterdrückung zu untersuchen • Das Ausmaß und die Vielfalt persönlicher Vorurteile zu untersuchen |



6. Methodischer Zugang (Arbeitsblätter am Ende der Untereinheit verfügbar)

6.1. Lebens- und Bildungsspirale – Der/Die TrainerIn vervollständigt seine eigene Lebensspirale und zeigt diesen Prozess der gesamten Gruppe vor. Er/sie erklärt Verbindungen zu seinen/ihren gemachten Erfahrungen. Danach erstellen die Lernenden paarweise ihre eigene Spirale und präsentieren sie der Gruppe (das Ausmaß, in dem man persönliche Details preisgibt, sollte im Vorfeld geklärt werden).

6.2. Selbstreflexion – Einführung in die Geschichte der Selbstreflexion und seine Relevanz für das eigene Arbeitsleben – der/die TrainerIn präsentiert das Diagramm und die Verbindung zum Modell der persönlichen Selbstwahrnehmung (aus der Lebensspirale). Zusätzlich dazu soll die Übung auf dem Arbeitsblatt gemacht werden.

6.3. Basis von Erfahrung mit Unterdrückung – der/die TrainerIn stellt Verbindungen zwischen der Lebensspirale und der Selbstreflexion sowie deren Einfluss auf die persönlichen Vorurteile her. Die Theorie der kulturellen Identität wird dabei verwendet, um damit Übungen zur Nicht-Unterdrückung zu entwickeln (Bsp. 6.3).

7. Referenzen

Daly, Mary (Personal Comm. 1993) Self in Relation As opposed to Individual Self

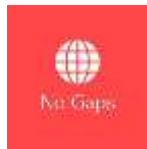
PACE Personal Development Ltd (1994) London

Wilson, George (2007) Levels of Reflective Practice

8. Evaluierung [Übungen zur Selbstreflexion]



| Untereinheit 2 | | | | | | | | |
|---|--|--|--------|-------------|------------------------------|--|--|--|
| 1. Titel der Untereinheit: ENTWICKLUNGSKOMPETENZEN | | Gesamtdauer: 3 Stunden | | | | | | |
| 2. Ziele der Untereinheit: <ul style="list-style-type: none"> • Erwerb von Kenntnissen und Fähigkeiten für Belastbarkeit und Transformation • Verbesserung des eigenen Lernprozesses • Analyse und Verbesserung des eigenen Lebensverhaltens | | | | | | | | |
| 3. Inhalt <p>Die Lernenden bearbeiten verschiedene Übungen, um ihren Lernprozess zu analysieren und um mögliche Verbesserungspotentiale aufzuzeigen. Die Übungen werden allesamt von den TrainerInnen durchgeführt. Sie werden über persönliche und berufliche Beziehungen nachdenken und lernen, wie man seine Gefühle und sein soziales Leben besser managen kann.</p> <p>Die wichtigsten Themen, die diskutiert werden, sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gefühlsmanagement: hier werden die TeilnehmerInnen mit einem Punktesystem lernen, wie sie lernen und wie man den eigenen Lernprozess besser gestalten kann. • Verständnis der relevanten Theorien: hierbei werden die TeilnehmerInnen ihre emotionale Bindung zu einer anderen Person sowie dessen Einfluss auf ihr persönliches und berufliches Leben zu analysieren lernen. • Lernstile und Lernfertigkeiten: hier werden Lernende verschiedene MKT-Theorien diskutieren, die ihnen dabei helfen werden, ihr Verhalten in ihrem Leben besser zu verstehen und zu managen. | | | | | | | | |
| 4. Unterlagen (vorgedruckte Arbeitsblätter über): <ol style="list-style-type: none"> 1. Quiz "Wie lerne ich?" 2. Überblick über die Lernstile 3. Bindungstheorie 4. Beratungstheorien | | | | | | | | |
| 5. Lernziele <p>Nach Absolvierung der Einheit sind die Lernenden in der Lage zu:</p> <table> <tr> <th>Wissen</th><th>Fähigkeiten</th><th>Autonomie und Verantwortung:</th></tr> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Verstehen, was dazu führen kann, dass Personen mit dem Lernen aufhören </td><td> <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Lernstile skizzieren und eigene bevorzugte Stile identifizieren </td><td> <ul style="list-style-type: none"> • Zu analysieren, wie die Entwicklung von Bewusstsein bei neuen und angemessenen Verhaltensweisen angewendet </td></tr> </table> | | | Wissen | Fähigkeiten | Autonomie und Verantwortung: | <ul style="list-style-type: none"> • Verstehen, was dazu führen kann, dass Personen mit dem Lernen aufhören | <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Lernstile skizzieren und eigene bevorzugte Stile identifizieren | <ul style="list-style-type: none"> • Zu analysieren, wie die Entwicklung von Bewusstsein bei neuen und angemessenen Verhaltensweisen angewendet |
| Wissen | Fähigkeiten | Autonomie und Verantwortung: | | | | | | |
| <ul style="list-style-type: none"> • Verstehen, was dazu führen kann, dass Personen mit dem Lernen aufhören | <ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Lernstile skizzieren und eigene bevorzugte Stile identifizieren | <ul style="list-style-type: none"> • Zu analysieren, wie die Entwicklung von Bewusstsein bei neuen und angemessenen Verhaltensweisen angewendet | | | | | | |



| | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Den eigenen Lernprozess verstehen • Die Grundlagen der Bindungstheorien kennen • Verstehen, wie das persönliche Verhalten die Beziehungen beeinflusst | <p>zu können</p> <ul style="list-style-type: none"> • Klare Wege zur Unterstützung und zur Unabhängigkeit identifizieren zu können. • Erkennen zu können, wie Bindungen die Fähigkeit zur Bildung von Beziehungen und Auslösung von Gewalt fördert | <p>werden kann.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lernstile im eigenen Lernprozess anzuwenden • Bindungstheorien in der Praxis anzuwenden • Gemeinschaftliche und demokratische Wege in der Arbeit zu demonstrieren |
| <p>6. Methodischer Zugang (Arbeitsblätter am Ende der Untereinheit verfügbar)</p> <p>6.1. Weisen Sie die Lernenden an, das Quiz „Wie lerne ich?“ zu machen und besprechen Sie die Ergebnisse paarweise – welchen Einfluss hat das auf die Art, wie wir lernen und wie können wir unsere Lernmethoden anpassen, um den Prozess zu verbessern? Auf welche andere Weise können wir an unserer Art zu Lernen arbeiten?</p> <p>6.2. Verteilen Sie das Handout zur Bindungstheorie und analysieren Sie die Notwendigkeiten für Grenzen in Beziehungen im Leben. Einzelne Personen sollen zuerst für sich selbst reflektieren, danach sollen Erfahrungen paarweise geteilt werden. Am Ende folgt eine Gruppendiskussion.</p> <p>6.3. Erklären Sie die Beratungstheorien und diskutieren Sie diese mit der Gruppe – welche davon kennen Sie und verwenden Sie? Wie könnten diese Theorien dabei helfen, bessere Verhaltensweisen sowie bessere Beziehungen im Leben zu zeigen bzw. aufzubauen?</p> | | |
| <p>7. Referenzen</p> <p>Main, M & Solomon, J., (1990). In Greenberg, M. T., Cicchetti, D., & Cummings, M. (Eds.). Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention (pp. 121-160). The University of Chicago Press: Chicago</p> <p>Orbach, Susie (1999) Towards Emotional Literacy Virago Press</p> <p>Schön, Donald (2009) How Professionals Think in Action</p> | | |
| <p>8. Evaluierung</p> <p>[Fragebogen zur Selbstbeurteilung]</p> | | |