

Jeden Tag aufs Neue – sich stärken für den Alltag

FiPP-Arbeitstagung 2019





Berlin, August 2019

Die Arbeitstagung des FIPP e.V. fand vom 3. - 5. April 2019 in der Heimvolkshochschule Seddiner See statt.

Sie ist ein Gemeinschaftswerk folgender Kolleg_innen:

Organisationsteam: Peer Falk, Juliane Grafe, Grit Herrnberger, Mandy Skjellet

Idee und Konzeption: Petra Beier, Ute Enßlin, Katja Geue, Barbara Henkys, Grit Herrnberger, Franziska Hofmann, Elke Ostwaldt, Jenny Roberts, Doreen Sieg, Sabine Tönnis, Claudia Vatter, Tine Zülch

Redaktion: Juliane Grafe

Layout: Heide Schuster

Fotos: Petra Beier, Peer Falk, Juliane Grafe, Tine Zülch

Texte: Petra Beier, Ute Enßlin, Jana Fenner, Katja Geue, Juliane Grafe, Barbara Henkys, Elke Ostwaldt, Jenny Roberts, Sabine Tönnis, Claudia Vatter, Tine Zülch

Herausgeber:

FIPP e.V. - Fortbildungsinstitut für die pädagogische Praxis

Sonnenallee 223a

12059 Berlin

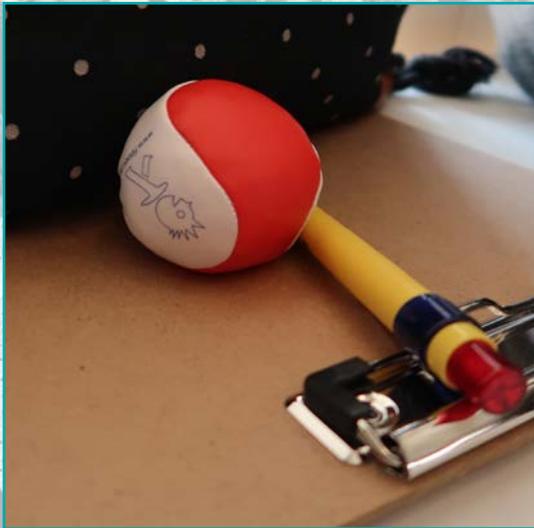
presse-pr@fippev.de

Tel: 030 - 259 28 99 0

Fax: 030 - 259 28 99 99

www.fippev.de

Inhaltsverzeichnis	Seite
Vorwort	5
Stärkender Austausch: Speed Talking - Miteinander in Kontakt kommen	6
Stärkende Kompetenzen: Fast Networking - Verständigung miteinander	8
Starke Unterstützung: Workshop 1: Professionalität in Elternzusammenarbeit	10
Workshop 2: Visualisierung in Konfliktlagen	12
Workshop 3: (Selbst-)Mitfühlende Achtsamkeit im pädagogischen Alltag	14
Workshop 4: Supervision, Mediation, kollegiale Beratung	15
Workshop 5: Freiwilligenmanagement - damit es gelingt	16
Workshop 6: Nichts persönlich nehmen!	18
Stärkender Ausgleich: Yoga für Einsteiger_innen	20
LandArt - Naturerfahrung und Selbstwahrnehmung	21
Rundwanderung	22
Malen in Öl	23
Frottage - Bildnerisches Gestalten	24
Kreative Sprachentspannung	25
Floßbau	26
Zumba	28
Stark im Bereich: Jugendhilfe und Schule	30
Jugendhilfe und Sozialraum	32
Kita und Familie	34
Feedback	36



Liebe Kolleg_innen, liebe Leser_innen,

nachdem wir uns im letzten Jahr auf der FiPP-Arbeitstagung mit dem Institutionellen Kinderschutz beschäftigt haben, ist seine Umsetzung in unseren Einrichtungen nun in vollem Gange. Das fordert zusätzliche Kraft in eurem ohnehin vollen Arbeitsalltag. Der Mangel an Fachkräften verlangt euch darüber hinaus viel Einfühlungsvermögen und Anpassungsfähigkeit in sich ständig erneuernden Teams ab. So haben wir den diesjährigen Tagen am Seddiner See ganz bewusst einen besonderen Charakter verliehen. Unter dem Motto **„Jeden Tag aufs Neue – sich stärken für den Alltag“** luden wir euch vom 3.–5. April 2019 zu einer **bewussten Auszeit** ein.

Drei rundum gelungene Tage, an denen ihr im Mittelpunkt standet, liegen hinter uns. Mit dieser Broschüre wollen wir uns noch einmal diese Tage der Stärkung in Erinnerung rufen und Anregungen geben, das ein oder andere in den Alltag zu integrieren.

Zum Auftakt wurden wir am ersten Tag, angeleitet von Andrea Krönke, Teil zweier Methoden – dem „Speed Talking“ und dem „Fast Networking“. Wir kamen dadurch schnell in den Dialog mit Kolleg_innen über unsere eigenen Themen – **„Stärkender Austausch“** – und gingen zu spannenden vorgegebenen Inhalten in die Gruppendiskussion **„Stärkende Kompetenzen“**. Ein intensiver erster Tag, der die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und die Wahrnehmung von sich selbst in der Gruppe stärkte.

Der zweite Tag stand am Vormittag unter dem Titel **„Starke Unterstützung“**. In verschiedenen Workshops wurden konkrete Themen eures Arbeitsalltags besprochen. Der **„stärkende Ausgleich“**

am Nachmittag war ein Höhepunkt der diesjährigen Arbeitstagung. Bei unterschiedlichen Aktivitäten konntet ihr etwas ganz anderes ausprobieren – von beispielsweise Entspannung beim Yoga über Teamwork beim Floßbau bis hin zu kreativen Kunstwerken mit der alten Frottage-Drucktechnik. Diese Angebote haben euch so gut gefallen, dass wir das Format der Nachmittagsgestaltung mit in die Planung für unsere kommenden FiPP-Arbeitstagungen nehmen werden.

Am dritten Tag trafen sich alle drei Fachbereiche – **„Stark im Bereich“** –, um die Eindrücke und Gedanken des Erlebten auszutauschen und zu schauen, was sich für den Arbeitsalltag mitnehmen lässt. Darüber hinaus wurde Vergangenes ausgewertet und die Weiterentwicklung im jeweiligen Bereich in den Fokus genommen.

In der abschließenden gemeinsamen Auswertung der FiPP-Arbeitstagung 2019 war euer Feedback durchweg positiv. Ihr konntet Kraft tanken, euch Zeit für euch selbst und füreinander nehmen um gestärkt zurück in den Alltag zu gehen.

Weiterführende Informationen zu den Methoden und Inhalten der einzelnen Angebote findet ihr in der FiPP-Cloud.

Ich wünsche euch viel Freude mit dem Rückblick auf unsere diesjährige FiPP-Arbeitstagung.



Doreen Sieg
Geschäftsführerin

Speed Talking - Miteinander in Kontakt kommen

Andrea Krönke ist Senior Expertin und Trainerin in der Europäischen Akademie für Frauen in Politik und Wirtschaft Berlin e.V. (EAF Berlin) mit den Schwerpunkten Kommunikation, Auftrittskompetenz und Mentoring. Im Rahmen unterschiedlicher Careerbuilding-Programme in Politik, Wissenschaft und Wirtschaft begleitet sie angehende Fach- und Führungskräfte bei der strategischen Karriereplanung.

Darüber hinaus unterstützt Andrea Krönke als zertifizierte Moderatorin (artop GmbH) Teams und Organisationen bei Veränderungsprozessen und Strategieentwicklungen. Für uns gestaltete sie den ersten Tag mit zwei spannenden Methoden.



Um erst einmal miteinander in Kontakt zu kommen, wurden wir von Andrea Krönke auf zwei ineinander liegende Stuhlkreise aufgeteilt, so dass jeweils zwei Personen einander gegenüber saßen. Beim folgenden Speed-Talking wurde uns eine Kombination aus Small-Talk-Themen, Fragen zur persönlichen Karriereerfahrung und zu beruflichen Schwerpunkten vorgegeben. Eine Frage durften wir in einer limitierten Zeit mit unserer_m Kollegin/Kollegen diskutieren bis das Glöckchen klingelte, die Zusammensetzung rotierte und man sich für den nächsten Impuls in einer neuen Konstellation gegenüber saß.



Folgende Fragen wurden uns zum Austausch gestellt:

- Wann gehst du happy nach Hause/was ist ein guter Arbeitstag für dich?
- Wohin würdest du reisen, wenn Zeit und Geld keine Rolle spielt?
- Was war dein (persönliches oder berufliches) Highlight im letzten Jahr?
- Wie sehr magst du Konflikte? Wie kommst du mit ihnen klar?
- Was betrachtetest du als große Herausforderung im Arbeitsalltag?
- Würdest du den Beruf wieder wählen? ja/nein/warum?
- Was lernst du von den Kindern/Jugendlichen, mit denen du täglich zusammen bist?
- Was war eine wichtige Entscheidung in deinem Berufsleben? Warum?
- Was sind drei Stärken von dir?
- Welchen Film/welche Serie hast du zuletzt gesehen und kannst du diesen/diese empfehlen?
- Was ist dein Ausgleich zum Job?
- Was macht dich nach wie vor glücklich im Beruf?

Das gab dem Vormittag einen angenehmen und klaren Rahmen, um sich mit vielen Personen in kurzer Zeit auszutauschen. Zwar forderte es bei 120 Teilnehmer_innen die volle Konzentration jedes einzelnen auf sein Gegenüber, aber so kam jede_r

in angeregter Atmosphäre zu Wort und bekam einen Überblick über die anwesenden Personen, ihre Perspektiven und aktuellen Themen.

Eine Methode, die sich für alle Gruppengrößen eignet.



Fast Networking – Verständigung miteinander

Nachdem wir uns am Vormittag näher kennengelernt hatten, brachte uns Andrea Krönke am Nachmittag des ersten Tages mit der Methode „Fast Networking“ in Kontakt und in Bewegung.

Beim so genannten „Raumlauf“ mit verschiedenen kurzen Impulsen - zum Beispiel fängt eine_r an zu summen und alle stimmen nach und nach mit ein - entstand schnell eine offene Atmosphäre, die die anschließenden Gespräche vereinfachte.



In Form von „Mini-Interviews“ tauschten wir unser Wissen und unsere Meinungen zu folgenden vorbereiteten inhaltlichen Fragen aus:

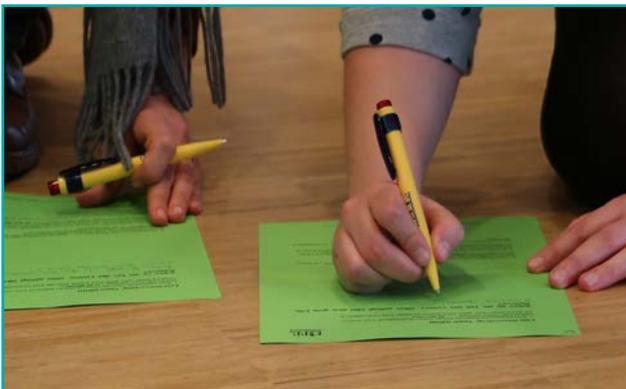


- *Wie stellst du dir deine Einrichtung/dein Projekt in 50 Jahren vor? (z.B. Gebäude, Kinder/Jugendliche, Eltern, Erzieher_innen, Pädagog_innen, Leitung)*
- *Arbeit ist ein Teil des Lebens. (Wie) Gelingt (dir) eine gute Life-Balance?*
- *Wie hat sich deine Arbeit in den letzten 10 Jahren verändert?*
- *Was sind neue Herausforderungen?*
- *Was erwartet ihr von einem „guten, kollektiven Miteinander“?*
- *Was sind Hürden im Alltag? Wann gelingt es, wann nicht?*
- *Leben wir in einer überarbeiteten Gesellschaft? Wenn ja, an welchen Beispielen erkennst du das und welche Konsequenzen ergeben sich daraus?*
- *Zusammenarbeit in generationsübergreifenden Teams: Was können wir von- und miteinander lernen?*
- *Du bist für einen Monat Bildungssenator_in, was würdest du anstoßen in deinem Arbeitskontext?*

Anschließend diskutierten wir die Ergebnisse in Kleingruppen weiter. Die verdichteten Resultate wurden auf Flipcharts visualisiert und abschließend im Plenum präsentiert.

Bei dieser Methode ging es weniger um die in den Kleingruppen erarbeiteten Inhalte, als vielmehr um die Verständigung, das Miteinander-ins-Gespräch-Kommen sowie Rollenverteilung und -aushandlung in der Gruppe.

Wer sich für die Ergebnisse der Kleingruppen zu oben genannten Fragen interessiert, kann sie in der FiPP-Cloud unter Arbeitstagung 2019 finden.



Workshop 1:

Professionalität in der Elternzusammenarbeit: Killersituationen, Killertypen, Killersprüche

Dozent: Mathias Bartscher, Diplompädagoge,
Systemischer Berater, Antiaggressivitätstrainer AAT

Je wichtiger Eltern für Bildungs- und Hilfeprozesse werden, umso mehr sind Fachkräfte aus den verschiedenen Bereichen herausgefordert, um Elterngespräche professionell zu führen. In dem Workshop wurden auf der Basis der „Motivierenden Gesprächsführung“ und der „Systemischen Beratung“ professionelle Optionen vorgestellt, um schwierige Kommunikationssituationen gut zu lösen. Der Workshop ging auf die individuellen Herausforderungen und persönlichen Klippen der Teilnehmenden in schwierigen Gesprächen ein. Die Teilnehmenden suchten aus dem Angebot eigene Optionen und können sie in Trainingssituationen einüben.



Tag 2

Workshop 2: Visualisierung in Konfliktlagen



Dozent: Thomas Withöft, BIUF e.V. - Diplom-Sozialarbeiter, Spiel- und Theaterpädagoge, Gestaltpädagoge, Systemischer Organisationsberater, Supervisor und Coach

Konfliktlagen stellen uns im Alltag oft vor komplexe Herausforderungen. Zur Herstellung von Transparenz über die Situation, dem Aufnehmen und Verstehen der unterschiedlichen Sichtweisen und dem Entwickeln von gemeinsam getragenen Lösungen können Visualisierungen hilfreich sein. Durch Bilder können komplexe Situationen überschaubar werden und Inhalte transportiert werden, die sich nur schwer verbalisieren lassen. In diesem Workshop wurde erprobt, wie Vorgehensweisen im Prozess visualisiert werden können, und ausprobiert, mit welchen zeichnerischen Möglichkeiten Visualisierungen zur Klärung von Konflikten beitragen können.





Ergebnisse der Feedbackrunde:

„Ich konnte mich gut ausprobieren und schreite nun mutig voran.“

*

„Beim Visualisieren erkennt man unglaublich viel von der Konfliktsituation und es hilft einem, einen distanzierteren Blick darauf zu werfen.“

*

„...ich habe eine Idee dazu, wie ich die Technik in meiner Einrichtung anwenden kann...“

*

„Ich denke, man kann das Visualisieren auch gut mit Konflikten zwischen Kindern nutzen, da, wo ihnen die Worte fehlen...“

*

„Visualisierung ist ein gutes Instrument, um Konflikte zu bearbeiten, es verschafft mir eine große Klarheit.“

*

„Ich finde es schön, eine Technik kennen zu lernen, die die Sprache in der Konfliktmoderation visuell unterstützt.“

*

„Es hat mir total viel Spaß und Freude bereitet mal etwas Neues auszuprobieren...“

Workshop 3: (Selbst-)Mitfühlende Achtsamkeit im pädagogischen Alltag

Dozent: Thorsten Geiger, Facherzieher für Integration in der Kita Hochkirchstraße und (MBSR) Achtsamkeitslehrer

Dieser Workshop bot einfache wohltuende Übungen zum Kennenlernen und Mitnehmen, für Erwachsene und auch für Kinder. Achtsame Kommunikation bildete hier den Rahmen für den kollegialen Austausch über die Stärkung freundlicher Aufmerksamkeit im pädagogischen Alltag und den Umgang mit Hindernissen.



Ergebnisse der Feedbackrunde:

Im gesamten Verlauf des Workshops und in unserer Feedbackrunde waren wir vor allem nachdenklich.

Es war vom Arbeitsdruck im Alltag der Einrichtungen die Rede, den schnell aufeinanderfolgenden Tätigkeiten und Handgriffen, die in ihrem Tempo und einer Art Verselbständigung ein Innehalten beim einzelnen, einen vielleicht nachfühlenden Moment schwer machen. Nachdenklich darüber, wie man auch selber das rotierende „Hamsterrad“ in Gang hält oder manchmal aktiv in Gang setzt, war der Wunsch da, selber zu Entschleunigungen beizutragen, langsamer zu werden.

Wir machten uns Gedanken, wie wir selbst auf uns mehr achten könnten, zum Beispiel damit, in uns hinein zu hören, auf unsere Atmung, unser Gefühl im Körper. Wir überlegten, wie man eine „heilige halbe Stunde“, die nur einem selbst gehört, in den Alltag der Kita einbauen könnte.

Uns gefielen besonders die kleinen, praktischen Übungen für Kinder, die zum Beispiel tief ausatmen, wenn sie Kerzen auspusten dürfen, oder auch ein Gedicht, das zum bewussten Wahrnehmen der uns umgebenden Natur einlädt, statt achtlos daran vorbei zu gehen....

Workshop 4:

Supervision, Coaching, Mediation, kollegiale Beratung - Beratungsformate erfolgreich nutzen

Dozentin: Doris Wietfeldt M.A.; Akkreditierte Team Management System ® -Trainerin /
Lizenzierte Mediatorin BM ® und Ausbilderin für Mediation BM ®

Der fachliche Alltag fordert uns täglich heraus. Unterschiedliche Beratungsformate stehen zur Verfügung, um diesen Herausforderungen besser zu begegnen, unter anderem Supervision, Coaching, Mediation und kollegiale Beratung. Doch auf welche Weise hilft jedes Format und wie können sie sich bestmöglich ergänzen? Anhand von Praxisfällen aus der Beratungserfahrung wurden Nutzen und die Einsatzmöglichkeiten der vier Formate vorgestellt und gezeigt, warum der systemische Blick hierdurch schneller erlernt und leichter im Alltag in der Arbeit mit den Adressat_innen genutzt werden kann.



Ergebnisse der Feedbackrunde:

Besonders interessant fand ich diese Aspekte:

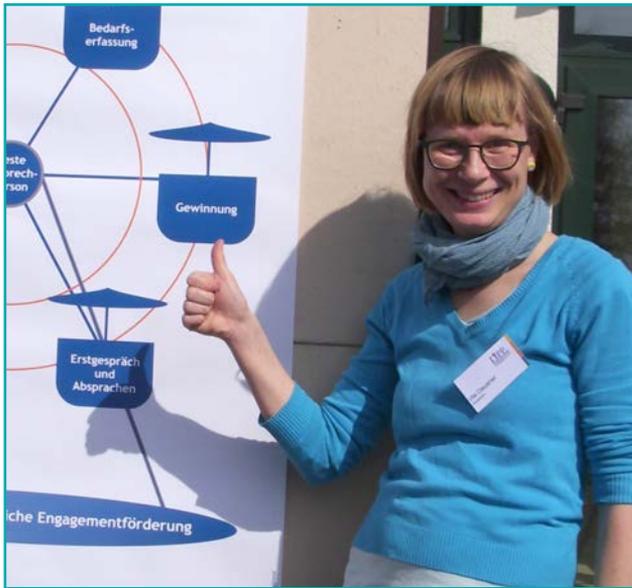
- „Aufschütteln“ im Team
*
- Grenzen erkennen,
professionelle Hilfe holen
*
- Wenn ich schütze,
schade ich an anderer Stelle.
*
- da wo es „weh tut“, reingehen
*
- bin ich zu gut, bin ich zu schlecht

Diese Gedanken gebe ich an mein Team weiter:

- „Konflikte schneller ansprechen!“
*
- „Da, wo es unangenehm wird,
machen wir weiter!“
*
- „Unbequeme Situationen dürfen und müssen
angesprochen werden!“
*
- „Reflexion und Konfliktbearbeitung sind nicht
freiwillig. Supervision und Co. sind wichtig!“

Tag 2

Workshop 5: Freiwilligenmanagement - damit es gelingt



Dozentin: Ulrike Clausner; Akademie für Ehrenamtlichkeit

Die Arbeit mit Freiwilligen geschieht auf vielen Ebenen: in der Kita zum Vorlesen oder Experimentieren mit Kindern, in der offenen Arbeit mit Sportangeboten oder in der Versorgung von Tieren am Wochenende. An vielen Stellen sind sie nicht mehr wegzudenken: Menschen, die mit ihrem freiwilligen Engagement die pädagogische Arbeit unterstützen.

Dass dies nicht immer reibungslos verläuft, ist bei den verschiedenen Interessen und Ressourcen nachvollziehbar. Im Workshop wurde besprochen, wie wir zu einer guten, kontinuierlichen Zusammenarbeit kommen und beide Seiten davon etwas haben.



Ergebnisse der Feedbackrunde:

Der Workshop war sehr vielfältig zusammengesetzt, von Hausmeistern über Mitarbeitende aus der offenen Arbeit, Leiterinnen der Familienzentren bis hin zur Bereichsleitung. Für alle ist das Thema „Freiwilligenmanagement“ in ihrer Arbeit relevant, sie leiten Ehrenamtliche an, sie schaffen für sie die Rahmenbedingungen, sie tragen Verantwortung für ehrenamtlich Engagierte. Die Teilnehmer_innen kamen mit unterschiedlichen Vorkenntnissen und Anliegen in den Workshop, was durch die Referentin sehr gut abgefragt und inhaltlich aufgegriffen werden konnte. Im Workshop gab es einen guten Wechsel zwischen Input und Gruppenarbeit anhand von praktischen Beispielen und auf die Anliegen der Teilnehmenden wurde flexibel eingegangen.

„Fühle mich gestärkt, habe jetzt ein klareres Bild von meiner Rolle.“

*

„Ich sehe noch viel Weiterbildungsbedarf, ich fange bei Null an.“

*

„Ich wünsche mir Unterstützung von FiPP e.V., klare Rahmenbedingungen, finanzieller Rahmen z.B. für Anleitung, für Ehrenamtspauschale...“

*

„Guter Austausch, sehr anregend, tolle Methoden.“

*

„Die Riesenradmethode hat mir super gefallen.“

*

„Tolle Referentin.“



Workshop 6:

Nichts persönlich nehmen! - Wie kann mir das in Zusammenarbeit mit dem Kooperationspartner Schule gelingen?

Dozentin: Kerstin Lück; Mediatorin, Konflikt-Trainerin und Coach

Wir bekommen etwas in den falschen Hals, wir missinterpretieren Verhalten von Anderen anders als er/sie es wollte. Als Feedback werden wir „empfindlich“ oder zu sensibel genannt. Über Ursachen und Strategien des Umgangs haben wir uns ausgetauscht und reflektiert. Auch die eine oder andere Idee zu alternativen Handlungsoptionen wurden aufgegriffen.

Neben mitgebrachten Beispielsituationen machten wir Übungen aus den Feldern Selbstmanagement, Teamfähigkeit und Kommunikation.



Ergebnisse der Feedbackrunde:

In diesem Workshop haben wir viele gute Anregungen bekommen, um im Konfliktfall sicher und bedacht reagieren zu können. Mit der Herangehensweise der „konstruktiven Kritik“ haben wir an Fallbeispielen, die uns gerade aktuell beschäftigen, den „Ernstfall“ direkt erprobt. Wir haben uns darin geübt, den Gegenstand oder die Sache des Konflikts zu benennen und im Anschluss eine verbindliche Absprache für die Zukunft zu treffen.

In praktischen Übungen zu zweit und in kleinen Gruppen konnten wir so, an Situationen aus unserem Alltag, ganz praxisnah üben und erproben, wann und wo wir uns persönlich betroffen fühlen und wie wir dann eine Ebene mit unserem Gegenüber erreichen, um lösungsorientierte Wege zu finden. Das war für uns alle sehr stärkend und durch den Alltagsbezug auch unterstützend.

Ebenfalls hat uns Frau Lück immer wieder auf die verschiedenen Kulturen, Traditionen und systemischen Wirkungsweisen im Bereich Schule und Jugendhilfe aufmerksam gemacht. So konnten wir gut diskutieren, warum es an manchen Stellen in der Zusammenarbeit auch zu persönlichen Konflikten kommt. Dadurch konnten die Teilnehmer_innen ihren Alltag gut reflektieren und mit Abstand betrachten.

Frau Lück bietet verschiedene Formate an, unter anderem auch die Prozessbegleitung mit dem

Schulpartner direkt vor Ort. Über den Verein „Konfliktkhaus e.V.“ oder ihre persönliche Webseite sind ihre Angebote ersichtlich.

➤ www.konflikt-als-chance.de

„Der Workshop war zuerst nicht meine Erstwahl, nun nach den drei Stunden wäre es die gewesen.“

*

„Ich nehme mit, dass es in diesem Feld immer etwas gibt, was man dazulernen kann. Die praktischen Übungen haben mich in der Kommunikation bestärkt.“

*

„Ich bemerke, dass ich schon ohne nachzudenken konstruktiv im Konflikt bin. Es tut gut zu sehen, dass ich in diesem Feld schon viel Sicherheit habe.“

*

„Die Einstiegsübung war super! Die geforderte Aufgabe zu lösen hat uns dazu gebracht gut zu sehen, wie persönlich Kommunikation ist und wie verschieden wir hören und senden.“

Yoga für Einsteiger_innen: Körperwahrnehmung und Entspannung im Alltag

mit Elke Ostwaldt

Im Tagesablauf mit Terminen, Lärm und Hektik vergessen wir mitunter, wie hilfreich eine kleine Pause oder Auszeit ist. Im Workshop wurden sanfte Körperübungen mit Atemtechniken und Entspannungsübungen kombiniert. Wir nahmen einfache Yogapositionen ein, die helfen, den Körper besser wahrzunehmen und zu stärken. Äußerer Stress wird weniger wichtig und der Alltag kann mit mehr Ruhe und Kraft bewältigt werden.



Ergebnisse der Feedbackrunde:

Getragen von einer Atmosphäre der achtsamen Aufmerksamkeit und der freundlichen Zugewandtheit wurden die drei Elemente des Yoga Workshops – Atemtechnik, Körperarbeit und Entspannung – von der bunt gemischten Gruppe gut angenommen. Für jede/n Teilnehmer_in war es eine Herausforderung, auf die Signale des Körpers zu achten und die Übungen im eigenen Rhythmus durchzuführen. Dabei war es jederzeit möglich, Pausen zu machen und das Tempo der Übungen zu drosseln oder aber zu erhöhen. Während die Atemtechnik ein hohes Maß an Konzentration benötigte, beförderten die Entspannungsübungen und Traumreisen das „Loslassen“ vom Alltag.

So unterschiedlich wie die Gruppe nach Alter und Vorkenntnissen zusammengesetzt war, so vielfältig waren auch die Rückmeldungen. Das Spektrum reichte bei den Körperübungen von „tapfer durchgehalten“ über „ausreichend anstrengend“ bis hin zu „mehr Power“. Insgesamt entstand durch das Feedback der Gruppe der Eindruck, dass es gelungen ist, bei den Teilnehmer_innen eine erste Idee von Yoga als einer ganzheitlichen Methode zur Stärkung von Körper, Geist und Seele zu vermitteln. Einige konnten sich gut vorstellen, Yoga in Form von Körper- und Entspannungsübungen in ihren Alltag zu integrieren.

LandArt - Naturerfahrung und Selbstwahrnehmung

mit Katarina Henkys - Gartenplanung & Beratung

Wenn der Wald mit dem Wasser tuschelt, horchen die Steine auf. Mit dem Frühjahr erwachen unsere Sinne und Neugierde. Sprießt schon der erste Bärlauch? Liegt noch Schnee in kühlen Senken? Wer singt da tief im Wald? Wir verbrachten einen Nachmittag in der Natur, erfuhren und erkundeten, spielten und gestalteten. Liessen Schilf auf Bäume klettern, Kiesel auf den Zehen tanzen und legten Spuren, die Wind und Wellen langsam wieder verwischten.

Feedback - „Was hat mich gestärkt?“

Bereits die Einstiegsübung „Assoziationsblüte“, bei der es darum ging, während rhythmischer Bewegungen Assoziationsketten mit Worten zu bilden, regten einige Teilnehmerinnen dazu an, diese Übung in ihrem Team auszuprobieren. Des Weiteren war es möglich, die Reize aus der Natur bewusst und kon-

zentriert wahrzunehmen. Im ersten Teil der Aktivität konnte jede_r für sich die Zeit nutzen, an einem selbst gewählten Ort im Wald mit allem, was sich dort finden ließ, etwas zu kreieren, das dem eigenen Zustand, der aktuellen Befindlichkeit oder den individuellen Vorlieben entsprach. Das empfanden die Teilnehmerinnen als eine meditative Tätigkeit, eine innere Reise. Sie wertschätzten, dass sie Zeit hatten, etwa<<s Gutes für sich selbst zu tun, und dass sie Muße hatten, den richtigen Platz zu finden und Ideen zur Gestaltung zu entwickeln.

Der zweite Teil stand im Zeichen des kooperativen Miteinanders. Die Verbundenheit in der Gruppe fand ihren Ausdruck im gemeinsamen Herstellen von Verknüpfungen zwischen den Bäumen. Der Phantasie waren keine Grenzen gesetzt. Kreative Ideen aus der Gruppe korrespondierten miteinander. Die Art der Zusammenarbeit wurde als sehr inspirierend und gleichzeitig entspannend empfunden. Es wurde resümiert, dass LandArt sowohl eine geeignete Aktivität für ein Team als



aktivität für ein Team als auch für das jährliche Kitaleiter_innen-Event sein könnte. Diese Aktivität ermögliche, einerseits ganz bei sich zu sein und andererseits gemeinsam mit anderen anregende Naturerlebnisse zu genießen.

Tag 2

Rundwanderung

mit Barbara Henkys und Franziska Hofmann

Worauf ihr immer schon Lust hattet (aber nie lange genug Pause) - Wanderung um den großen Seddiner See.

Wandern ist gut fürs Gehirn und für die Stimmung. Rund um den See sind es ca. 11 Kilometer. Wir starteten, ausgestattet mit festem Schuhwerk, am frühen Nachmittag am Tor zum See und waren erst am Abend wieder zurück.

Die Tourguides Franziska und Barbara halten Überraschungen bereit und sorgen für eine angenehme Wanderpause.



Feedback

„Wir haben die 11 km tatsächlich geschafft!“



Malen in Öl

Dozent: Lutz Przdka – Künstler

Raus aus dem Alltag, kreativ werden und Spaß am Malen mit Ölfarben haben. Schritt für Schritt wurde in die Malkunst eingeführt und vermittelt, worauf es ankommt, wenn man mit Ölfarben auf Leinwand malt. Hierbei gab der Künstler Tipps, verriet Feinheiten und wies auf bestimmte Effekte hin, die man erzielen kann.



Feedback

Die lockere Atmosphäre ließ uns an diesem Nachmittag schnell in die Welt der Ölmalerei eintauchen. Jede_r Teilnehmer_in konnte sich an einem Strand-Motiv ausprobieren und lernen, was für unterschiedliche Effekte mit verschiedenen Pinseln, Pinselstrichen und der Verwendung von gezielt eingesetzten Farbtönen möglich ist. Die Rückmeldungen im Anschluss waren durchaus gemischt, aber jede_r nahm für sich am Ende etwas aus dieser kreativen Aktivität mit nach Hause – mindestens ein eigenes Ölbild vom Meer oder eine eigene Kreation.

*„Ich nehme nicht nur ein eigenes Bild,
sondern auch Bauchmuskelkater mit –
wir haben viel gelacht!“*

*

„Malen ist sehr entspannend.“

*

*„Schön, sich mal in etwas völlig Neuem, in
einem fachfremden Feld auszuprobieren.“*

*

„Ich hatte mir etwas anderes vorgestellt.“

*

*„Schade, dass das Motiv vorgegeben war.
Ich hätte mir mehr Raum
für eigene Ideen gewünscht.“*

Frottage - Bildnerisches Gestalten

mit Kim Archipova - Berliner Institut für Frühpädagogik (BlfF e.V), Kunstlehrerin Grundschule und Sek I sowie freie Künstlerin,

„Ich suche nicht, ich finde.“

– Pablo Picasso –

Die Frottage oder Abreibung ist eine alte Drucktechnik, deren künstlerisches Potential von Max Ernst für die Bildende Kunst neu entdeckt und weiterentwickelt wurde.

Gemeinsam begaben wir uns mit Farben und Stiften auf Entdeckungsreise, ertasteten Bekanntes und fanden Futter für die Fantasie. Als Gruppe gestalteten wir zunächst mit dem Zufall, assoziierten und fokussierten, um anschließend eigene Kompositionen zu entwickeln. Frottage und Papierbatik kombinierten wir mit spielerischen Herangehensweisen und Arrangements.



Feedback

.....
„... hat ganz viel Spaß gemacht, ich wollte mal etwas Neues ausprobieren, es war ein richtig tolles Erlebnis, indoor und outdoor, ich nehme ganz viel mit für die Arbeit mit den Kindern in der Schule und zu Hause...“

*

„...eine gute Methode, um in den flow zu kommen und das bestärkt...“

*

„Ich bin total entspannt gerade...“

*

„Ich hatte keine Idee, was das ist, erst das Fühlen und Ertasten, dann die Frottage und das Weitermalen mit den Farben haben mir ganz viele Anreize gegeben, was ich auch mal mit den Kindern in der Kita machen kann.“

Kreative Sprachentspannung– für den täglichen Gebrauch im eigenen Wohlfühlbereich

mit Katja Geue und Claudia Vatter

Mit viel Spaß und Humor jonglierten wir mit Worten und Buchstaben. Ihr habt euch verzaubern lassen von euren eigenen Gedanken und Ideen, die erwachsen aus Situationen der inneren Ruhe und aus spritzigen Momenten. Wir hatten genügend Zeit, in verschiedenen kreativen Phasen Worte und „Ausdrücke“ zu finden und zu erfinden. Die Methoden und Arbeitsformen sollten euch im Alltag stärken und auch in beruflichen Situationen dabei helfen, sich immer wieder einzunorden, sich zu entspannen, Ruhe zu finden oder einfach nur Dampf abzulassen – was manchmal auch dazu gehört!

Feedback

„Tolle Wortspielereien, vielfältig einsetzbar, Kreativität, Gedankenspiel als Türöffner in die Arbeit, Lust auf mehr - die Zeit ist verfliegen.“

*

„Das war wirklich kreative Sprachentspannung.“

*

„Super Impulse. Die Wortwolke war sehr abwechslungsreich.“

*

„Sehr schöne Methode, mit Worten die eigenen Gedanken besser fließen zu lassen und zu verstehen. Ich nehme einen Teil des Seminars mit nach Hause!“

*

„Das Spiel mit Worten war wunderbar. Danke.“



Floßbau - durch Teamarbeit gemeinsam „Tragfähiges“ schaffen

mit ImPuls Training, Beratung, Erlebnis aus Potsdam

Es erwartete euch eine spaßige, herausfordernde Aktivität im Team. Unter Anleitung eines erlebnispädagogischen Coaches wurde aus vielen Einzelteilen ein tragfähiges Wasserfahrzeug hergestellt. Gemeinsames Bauen und die anschließende Floßfahrt bei fast jedem Wetter machten diese Outdooraktivität zu einem besonderen Erlebnis.

Feedback

Ein Floß bauen – nichts was man jeden Tag macht. Für unseren (Arbeits-)Alltag nehmen wir aber dennoch so einiges aus diesem Angebot mit: Wir durften erleben, wie gut es uns gelingt, auch in ungewohnten Gruppenkonstellationen schnell zusammenzufinden, miteinander in die Kommunikation zu gehen und sehr schnell zu einem gelungenen Ergebnis zu kommen, mit dem alle zufrieden sind. Die Teamer_innen von ImPuls-Training waren regelrecht erstaunt, wie schnell und konstruktiv alle vier Gruppen ihre Flöße zusammenbauten – dafür standen ihnen vier Tonnen, acht Kiefernstämmen, sechzehn Dielenbretter und eine Anzahl unterschiedlicher Seile zur Verfügung.

Jeder konnte sich dabei ganz individuell einbringen – mit Kreativität, Kommunikation, Kraft und/oder Köpfchen.



Die Flöße „Sonne“, „FiPPahoi“, „FiPPetosse“ und das durch das Frauenteam erbaute Floß „Balance“ erhielten im Anschluss eine „Floßtaufe“, bei der jede Gruppe ihrem Floß einen Namen gab und eine ganz individuelle Flagge gestaltete.

Nachdem alle vier Flöße den „TÜV-Test“ weitgehend bestanden hatten, noch ein wenig nachjustiert wurde und die Dekoration samt Gruppenbild perfekt war, stachen wir in See. Nicht alle vertrauten der Seetüchtigkeit und dem Verhalten ihres Floßes auf dem Wasser – aber es wagten sich alle an Bord. Nach einem „Wettpaddeln“ wurden die vier Flöße auf dem See zu einem Riesenfloß verbunden - ein starker Moment! Das Vertrauen in die Gruppe und die Teamer_innen war super und alle Flöße schwammen! Für viele aus dieser Gruppe war der Workshop „Floßbau“ das Highlight der Arbeitstagung 2019.

Stärkender Ausgleich

Was aufgebaut wurde, musste zum Schluss auch wieder zerlegt werden. In Rekordzeit wurde alles wieder auseinandergelassen und in den Autos verstaut – jeder packte mit an!

Den Workshop kann man in dieser Form oder auch mit längerer Floßfahrt und sogar mit Übernachtungen für Gruppen buchen. Ein tolles Angebot, das sich sehr gut auch für ganze Teams oder für Kinder- und Jugendgruppen eignet – freiwillige Teilnahme und keine Wasserscheu vorausgesetzt.

➤ www.impuls-trainererlebnis.de

„Das will ich mit meinem ganzen Team machen.“

*

„Obwohl wir uns in der Gruppe nicht kennen, haben wir uns super gut verstanden und schnell Aufgaben verteilt – jeder wusste, was er zu tun hat.“

*

„Es war erstaunlich, wie schnell sich die Gruppen gefunden haben und wie schnell jeder seine Stärken eingebracht hat.“

*

„Sowas macht man nicht jeden Tag – hat Spaß gemacht!“



Zumba

mit Ines Rentsch,
lizenzierte Zumba-Trainerin aus Berlin

Zumba: Tanzen, schwitzen und den Rhythmus spüren. Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining macht nicht nur Spaß, sondern bringt auch deine Figur in Topform. Gemeinsam machten wir den Einstieg in Zumba ... und entspannten uns zum Schluss.



Feedback

„Es hat allen Spaß gemacht, es war eine fröhliche Stimmung.“

*

„Die Lehrerin hat alle gut mitgenommen.“

*

„In Einrichtungen gut vorstellbar, es gibt auch Musik für Kinder und es gibt sehr einfache Schritte.“

*

„Kann man machen, auch wenn man die Schritte nicht kennt.“

*

„Wertvolle Entspannungsübungen am Ende, die man für sich mitnehmen kann.“

Stärkender Ausgleich



Bereichstag Jugendhilfe und Schule

Im Bereich Jugendhilfe und Schule haben wir uns in einem Mini-World-Café zu den erlebten Erfahrungen im Fast-Networking, in den Workshops und Aktivitäten ausgetauscht.



Fragestellungen, die uns geleitet haben:

- Was haben wir als stärkend erfahren?
- Was lässt sich auf die Ebene der Kinder und Jugendlichen übertragen?
- Was nehme ich für mich persönlich als Stärkung mit in meinen pädagogischen Alltag?
- Was nehme ich mit zu meinem Team?



Rückmeldungen:

- „Fast Networking – einfache Methode, großartige Wirkung!“
- „Einige Kolleg_innen überlegen, ob sie es auch in der Schule mit den Kindern und Jugendlichen umsetzen werden.“
- „Die Fragestellungen und die Methode sind auch gut in einer Teamfortbildung umsetzbar.“
- „Lernen durch Handeln ist eine gute Erfahrung.“
- „Kreativität bereichert – Bewegung tut gut.“
- „Sich Vertiefen in neue Erfahrungen eröffnet neue vielfältige Perspektiven.“





Im Anschluss an das Mini-World-Café haben wir in einer sehr ruhigen Sequenz zu einer Resilienz-Wanderung eingeladen, in der jede/r den Blick auf sich selbst richten konnte. An sieben unterschiedliche Stationen, wie zum Beispiel „Optimismus“, „Akzeptanz“, „Selbstregulation“, „Verantwortungsübernahme“ oder „Zukunft gestalten“ (nach Monika Gruhl) waren die Kolleg_innen dazu eingeladen, sich anhand einer aktuellen (vielleicht schwierigen) Situation die eigene innere Stärke bewusst zu machen und Lösungen im Umgang für den pädagogischen Alltag zu finden.

Aufbauend darauf nutzten wir methodische Schritte aus dem Design Thinking, um einen stärkenden Aspekt in einem Polaroid-Foto festzuhalten, den jede/r in den beruflichen Alltag mitnehmen konnte. Design Thinking ist eine Methode, um komplexe Aufgabenstellungen zu lösen und hierfür innovative Ideen zu entwickeln.

Mit einem sehr positiven gemeinsamen Blick auf die Entwicklungen in einem Jahr „Zusammenarbeit im Bereich Jugendhilfe und Schule“ schlossen wir die Bereichsrunde zufrieden und bereichert ab.



Bereichstag Jugendhilfe und Sozialraum

Besondere Arbeitsbedingungen haben wir im Bereich Jugendhilfe und Sozialraum: Am Nachmittag und am Abend, am Wochenende und auf Ferienreisen – nahezu rund um die Uhr – sind wir für unsere Zielgruppe da und bieten pädagogisch sinnvolle Freizeitgestaltung an. Immer auf die Mitbestimmung und Gestaltung durch die Kinder und Jugendlichen bedacht, die politischen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen sowie die familiären Lebenswelten beachtend und Anforderungen unserer Auftraggeber_innen bedenkend, leisten die Kolleg_innen jeden Tag in unseren Projekten qualitativ hochwertige pädagogische Arbeit.

Hier wollten wir zum Ende der Arbeitstagung genauer hinschauen: Was heißt es unter diesen Bedingungen „Stark durch den Alltag“ zu gehen und eine gesunde Work-Life-Balance zu verwirklichen?

Die Koordinator_innen und Erzieher_innen haben sich über die diversen Anforderungen in ihrem Berufsalltag in Gruppen ausgetauscht. Zentral waren dabei für uns zunächst die Fragen:



- *Wie sehen stressige Momente oder Phasen für mich aus?*
- *Wie erkenne ich stressige Momente, in denen eine Auszeit angebracht ist?*



Im nächsten Schritt standen folgende Fragen im Fokus:

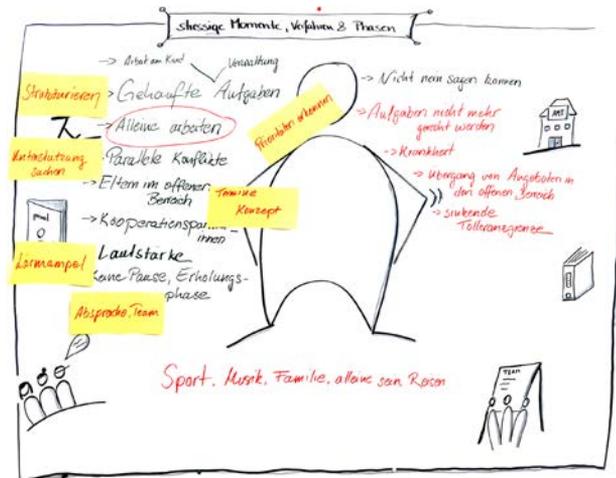
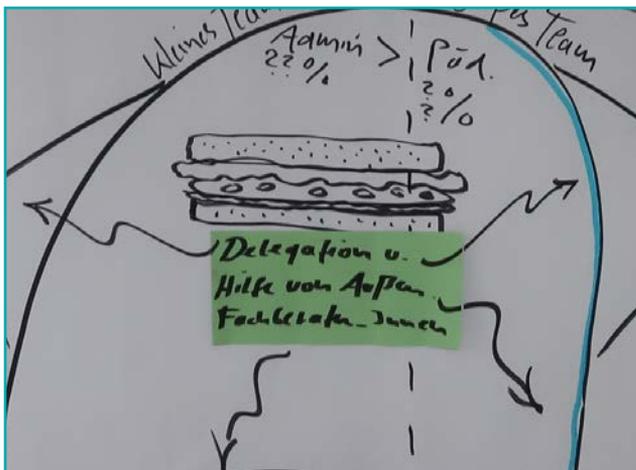


- *Wie reagiere ich darauf?*
- *Welche persönlichen Strategien habe ich, um kurzfristig, mittelfristig und langfristig meine Arbeit gut zu bewältigen?*



Neben dem Wunsch nach Teamfortbildungen im Gesundheitsbereich, wie Rückenschulung und Resilienztraining, wurde sehr deutlich, dass unsere

Kolleg_innen mehr Raum für Austausch benötigen und in ihren unterschiedlichen Rollen gerne kollegiale Fallberatung in Anspruch nehmen möchten.



Bereichstag Kita und Familie

Zunächst haben wir uns in Kleingruppen über die Aktivitäten und Workshops ausgetauscht, an denen die einzelnen Kolleg_innen des Bereichs Kita und Familie jeweils teilgenommen haben.



Dann haben wir ausgewertet, was wir als stärkend erlebt haben. Dabei haben uns die folgenden Thesen geleitet:



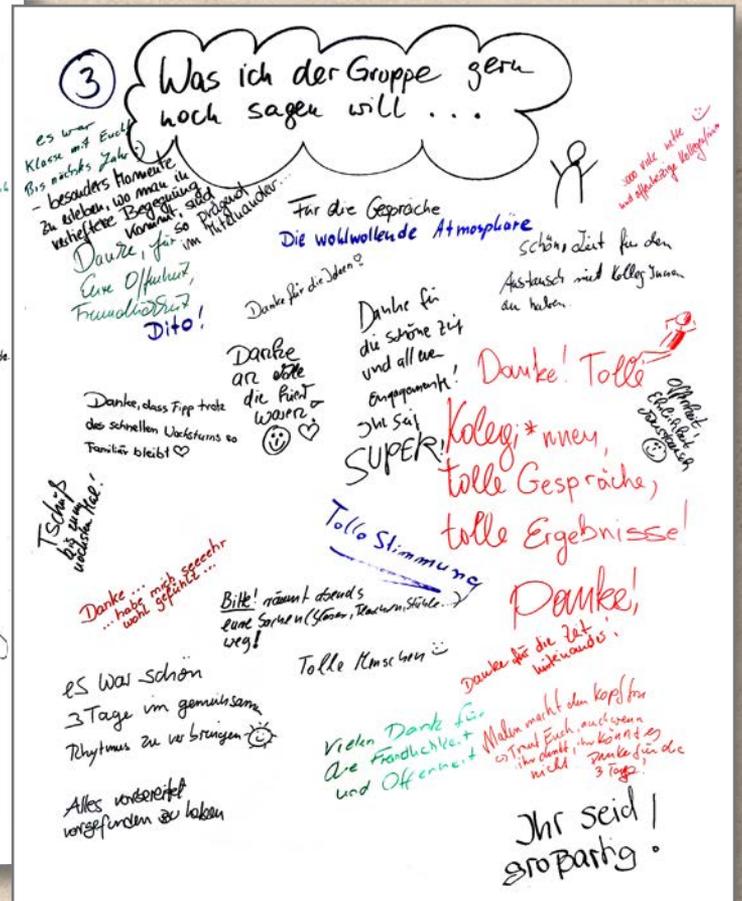
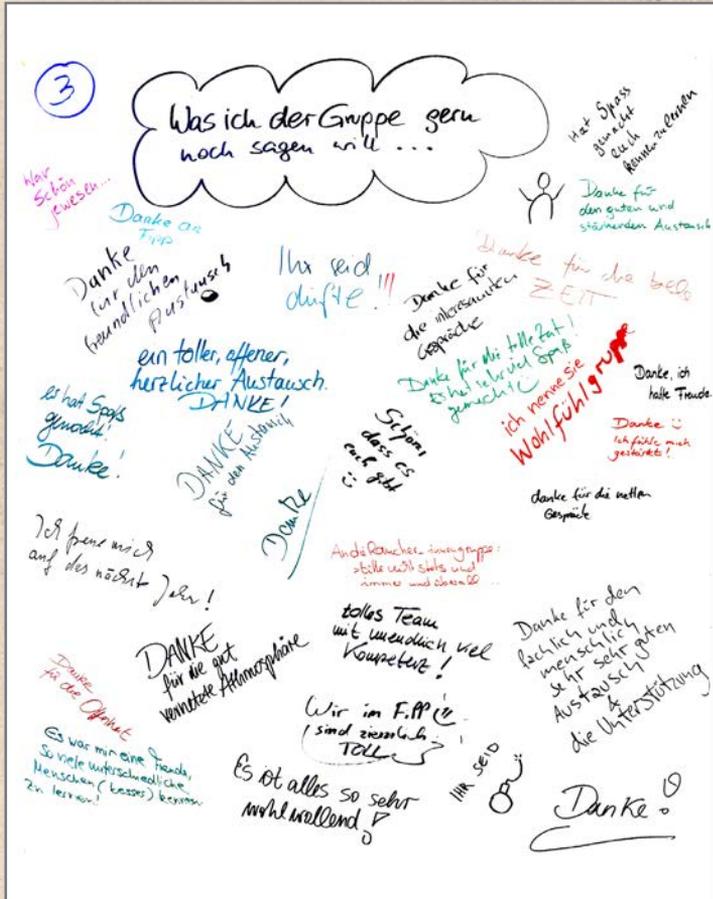
- *Etwas Neues ausprobieren hilft dabei, sich im Alltag lebendig zu fühlen und das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln oder zu bewahren.*
- *Um immer wieder ins Gleichgewicht zu kommen, muss ich auf körperliche Signale achten und die Sinne zu ihrem Recht kommen lassen.*
- *Die Weiterentwicklung der Methodenkompetenz trägt zur persönlichen Stabilisierung bei.*
- *Situationen besser verstehen und mit Abstand betrachten zu können, hilft Ruhe zu bewahren und entspannt zu bleiben.*



Zum Schluss haben wir überlegt, was wir den Daheimgebliebenen von der Arbeitstagung mitbringen können und Briefe an die Teams nach folgendem Leitfaden verfasst:

- *Welche wichtigen Erfahrungen haben wir gemacht?*
- *Was hat uns gestärkt?*
- *Worauf wollen wir in Zukunft mehr achten?*
- *Was sollten wir im Team mal machen?*

③ Was ich der Gruppe gern noch sagen will ...



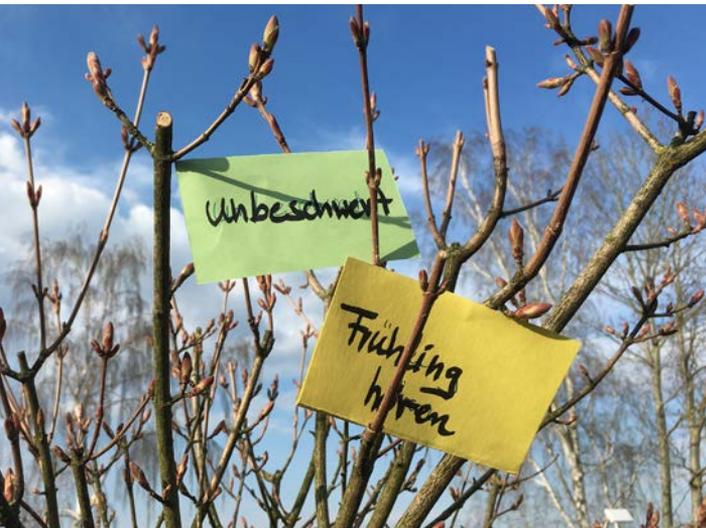
„Im internationalen Vergleich sind wir hier nicht ‚überarbeitet‘ – wir empfinden es so.“

„Überarbeitete Gesellschaft – das beginnt schon in der Schule bei den Kindern.“

„Aufgaben auch mal abgeben – das muss man lernen.“

„Gute Work-Life-Balance fängt im Kopf an. Das Wesentliche sehen.“

Feedback



FiPP e.V. - Fortbildungsinstitut für die pädagogische Praxis
Sonnenallee 223a
12059 Berlin
Tel: 030 - 259 28 99 0
Fax: 030 - 259 28 99 99
zentrale@fippev.de
www.fippev.de

