



Breaking the Ceiling

Flexibilität

Kollaborative Aktivität

2022-1-DE02-KA220-VET-000085146



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Titel: "Geistige Flexibilität"	
Ziel	Das Verständnis und die Anwendung emotionaler und kognitiver Flexibilität in realen Szenarien zur Verbesserung der Problemlösungsfähigkeiten und Anpassungsfähigkeit.
Dauer	1 Stunde
Benötigte Materialien	• Papier • Stifte • Whiteboard oder Flipchart
Anleitungen	
Einführung (5 Minuten)	Unser Ziel ist es, emotionale und kognitive Flexibilität in Problemlösungsszenarien zu erforschen. In den nächsten Minuten werden wir uns mit den Bereichen emotionaler und kognitiver Flexibilität in Problemkontexten beschäftigen. Wir möchten die Feinheiten dieser wichtigen Eigenschaften aufdecken und beobachten, wie sie unsere Reaktionen in herausfordernden Situationen prägen. Zusammen werden wir Szenarien durchgehen, Perspektiven teilen und die Bedeutung der Anpassungsfähigkeit bei der Bewältigung realer Herausforderungen herausfinden. Lasst uns beginnen!
Gruppenbildung	Teilen Sie die Teilnehmerinnen in Gruppen von 4-5 Mitgliedern auf, um Vielfalt zu fördern und verschiedene Perspektiven und Ideen zu ermöglichen.
Aktivitätsphase (30 Minuten)	
Aufgabenbeschreibung)	Im Laufe des Tages nutzen wir unsere kognitive Flexibilität auf vielfältige Weise, vom Moment des Aufwachens bis zum Schlafengehen. Stellen Sie sich vor, Sie hätten einen festen Plan oder eine Routine, aber eine unerwartete Situation wäre aufgetreten und hätte sie gestört. Mit Hilfe Ihrer kognitiven Flexibilität könnten Sie jedoch gleichzeitig mehrere Optionen generieren, indem Sie dieselben Fähigkeiten nutzen, die Sie bei Entscheidungen verwenden - Erfahrung, Erwartungen, Motivation, Wissen und Emotionen. Bitte diskutieren und analysieren Sie die beiden gegebenen Szenarien (Szenario 1 und Szenario 2) mit Ihrer Gruppe. Identifizieren Sie die Rolle der emotionalen und kognitiven Flexibilität bei der Bewältigung der dargestellten Herausforderungen: Szenario 1: Wenn ein Kollege plötzlich aufhört, mit uns zu sprechen, würde uns geistige Flexibilität dabei helfen, die Gründe zu verstehen. Sie ermöglicht es uns zu erkennen, dass unsere Informationen möglicherweise nicht korrekt sind, dass sie eine andere Sichtweise haben, und ermöglicht es uns, uns in ihre Lage zu versetzen und darüber nachzudenken, warum sie aufgehört haben, mit uns zu sprechen. Darüber hinaus würde es uns auch die Fähigkeit geben, Wege zu finden, das Problem zu lösen. Szenario 2: Wenn Sie jeden Tag denselben Weg zur Arbeit wählen, aber eines Tages starken Regen gibt, jeder beschlossen hat, das Auto zu nehmen, und Sie auf einen erheblichen Stau stoßen, was tun Sie? Sie könnten die U-Bahn nehmen, früher von

	zu Hause weggehen oder einen anderen Weg nehmen, auf dem Sie keinen Verkehr antreffen.
Richtlinien	• Benennen Sie einen Moderator und einen Protokollführer innerhalb jeder Gruppe. • Ermutigen Sie alle Gruppenmitglieder zur aktiven Teilnahme. • Fördern Sie Diskussionen, Brainstorming und Ideenaustausch innerhalb der Gruppen.
Mögliche Aktivitäten	Während der Aktivitätsphase führen Sie interaktive Diskussionen über Problemlösungsstrategien und eine eingehende Analyse der bereitgestellten Szenarien durch. Der Fokus Ihrer Gruppe liegt darauf, emotionale und kognitive Flexibilität durch die Auswahl der besten Lösungen zur Förderung innovativen Denkens und anpassungsfähiger Ansätze aufzudecken.
Inter-Gruppen-Austausch (15 Minuten)	Jede Gruppe präsentiert ihre Lösungen oder Ergebnisse zu jedem Szenario auf einem Whiteboard. Der Trainer ermutigt zu Fragen und Diskussionen aus allen Gruppen und leitet eine kurze Fragerunde nach jeder Präsentation an. Nachfolgend finden Sie einige Fragen, die nach jeder Präsentation hilfreich sein könnten:: 1. Wie ist Ihre Gruppe zu diesen spezifischen Lösungen gekommen? 2. Welche Überlegungen zur emotionalen und kognitiven Flexibilität haben Ihren Ansatz zur Lösung des Szenarios geleitet? 3. Gab es Alternativen, die Sie in Betracht gezogen und abgelehnt haben? Warum? 4. Wie glauben Sie, dass diese Lösungen in ähnlichen Situationen in einem realen Arbeitsumfeld angewendet werden könnten? 5. Welche Hindernisse oder Herausforderungen traten beim Entwickeln dieser Lösungen auf und wie wurden sie angegangen? 6. Welche Schlussfolgerungen oder Erkenntnisse sind für Ihre Gruppe nach dieser Übung entstanden?
Reflexion & Diskussion (15 Minuten)	• Fordern Sie die Teilnehmer auf, über ihre Erkenntnisse nachzudenken und Einsichten zu teilen. • Diskutieren Sie die während der Aktivität aufgetretenen Herausforderungen und wie sie bewältigt wurden. • Verknüpfen Sie die Szenarien mit realen Anwendungen.
Schlussfolgerung (5 Minuten)	Diese Übung betont die wichtige Rolle der emotionalen und kognitiven Flexibilität bei der Problemlösung und Anpassungsfähigkeit. Durch engagierte Diskussionen und die Analyse von Szenarien haben wir gesehen, wie diese Eigenschaften uns befähigen, unvorhergesehene Herausforderungen zu bewältigen, innovatives Denken zu fördern und vielfältige Perspektiven anzunehmen.
Bewertungskriterien	Die TeilnehmerInnen werden anhand ihrer Fähigkeit bewertet: • Verständnis für emotionale und kognitive Flexibilität zu demonstrieren.

	• Aktive Teilnahme an Gruppendiskussionen und Problemlösung. • Präsentation innovativer und anpassungsfähiger Lösungen. • Reflexion über die Anwendung von Flexibilität in realen Szenarien.
--	--