



Breaking the Ceiling

Selbstvertrauen

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 "Der Kompliment-Fächer"	
Ziel	Das Lernziel der Aktivität "Kompliment-Fächer" ist es, ein positives und unterstützendes Umfeld zu fördern und gleichzeitig die Kommunikationsfähigkeiten, Empathie und das Teamgefüge der Teilnehmer zu stärken.
Dauer	Je nach Anzahl der TeilnehmerInnen, aber typischerweise etwa 30-45 Minuten.
Benötigte Materialien	• Papier • Stifte/Marker
Anleitungen	
Einführung (5 Minuten)	Begrüßen Sie die TeilnehmerInnen und erklären Sie, dass der Zweck dieser Aktivität darin besteht, die Auswirkungen echter Komplimente auf das Teamdynamik und die Zusammenarbeit zu erkunden. Ordnen Sie Stühle in einem Kreis an, stellen Sie sicher, dass jeder einen Stift und ein Blatt leeres Papier hat. Weisen Sie die TeilnehmerInnen an, ihr Papier durch wiederholtes Herunterfalten von oben nach unten in Fächerform zu falten, bis das gesamte Blatt gefaltet ist. Die TeilnehmerInnen schreiben ihre Namen auf den ersten Falt ihrer Fächerpapiere.
Gruppenbildung	Abhängig von der Gruppengröße werden die TeilnehmerInnen entweder in kleinere Gruppen aufgeteilt oder die Ergebnisse werden in der großen Gruppe diskutiert.
Aktivitätsphase (30 Minuten)	
Aufgabenbeschreibung)	• Namensschreiben (5 Minuten): Die TeilnehmerInnen schreiben ihre Namen auf den ersten Falt ihrer Fächerpapiere. • Komplimenteaustausch (15-20): Die Teilnehmer geben ihre Fächerpapiere im Uhrzeigersinn oder an die Person neben sich weiter. Jede Person schreibt einen positiven Kompliment oder eine Bestätigung über den Besitzer des Fächers auf den nächsten verfügbaren Falt. Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis jeder zu jedem Fächer beigetragen hat.
Leitfäden	• Respekt und Sensibilität: Betonen Sie die Bedeutung von Aufrichtigkeit und Positivität in Komplimenten. Ermutigen Sie die Teilnehmer, respektvoll und rücksichtsvoll in ihren Äußerungen zu sein. • Inklusive Teilnahme: Stellen Sie sicher, dass jeder die Möglichkeit hat, zu jedem Fächer beizutragen. Ermutigen Sie ruhigere Personen, Komplimente zu teilen und aktiv teilzunehmen. • Zeitmanagement: Setzen Sie klare Zeitgrenzen für jede Phase der Aktivität, um das Tempo aufrechtzuerhalten.

	Erinnern Sie die Teilnehmer daran, beim Schreiben von Komplimenten auf die Zeit zu achten. • <i>Vertraulichkeit:</i> Betonen Sie die Bedeutung der Vertraulichkeit der Komplimente und teilen Sie sie nicht außerhalb der Aktivität. Ermutigen Sie einen sicheren Raum, in dem die Teilnehmer sich wohl fühlen, positive Rückmeldungen zu teilen. • <i>Spezifizierung fördern:</i> Fordern Sie die Teilnehmer auf, in ihren Komplimenten spezifisch zu sein, anstatt generische Phrasen zu verwenden. Ermutigen Sie sie, einzigartige Qualitäten oder Handlungen hervorzuheben. • <i>Beispiele geben:</i> Bieten Sie Beispiele für positive Komplimente an, um die Teilnehmer bei Unsicherheit darüber, wie sie beginnen sollen, zu unterstützen. • <i>Persönliche Grenzen respektieren:</i> Erinnern Sie die Teilnehmer daran, Kommentare zu vermeiden, die unangenehm oder aufdringlich sein könnten. Ermutigen Sie Komplimente, die sich auf Charakter, Handlungen oder Leistungen konzentrieren. • <i>Offene Diskussion:</i> Fördern Sie eine offene und nicht-judikative Atmosphäre während der Reflexions- und Diskussionsphase. Ermutigen Sie zum Teilen persönlicher Erfahrungen und Emotionen in einer unterstützenden Umgebung. • <i>Aktives Zuhören fördern:</i> Betonen Sie die Bedeutung des aktiven Zuhörens, während Komplimente laut vorgelesen werden. Ermutigen Sie Augenkontakt und engagierte Körpersprache, um Wertschätzung zu zeigen. Diese Richtlinien tragen dazu bei, eine positive, unterstützende und respektvolle Umgebung während der Aktivität aufrechtzuerhalten, um sicherzustellen, dass sich die Teilnehmer beim Geben und Empfangen von Komplimenten wohl fühlen.
Inter-Gruppen-Austausch	• <i>Lesen der Komplimente (5 Minuten):</i> Geben Sie die Fächerpapiere an ihre ursprünglichen Besitzer zurück. Die TeilnehmerInnen nehmen sich einige Minuten Zeit, um die auf ihren Fächern geschriebenen Komplimente zu lesen.
Reflexion und Diskussion (15 Minuten)	• Leiten Sie eine Diskussion darüber, wie es sich anfühlte, Komplimente zu erhalten, und über die Auswirkungen positiver Bestätigungen auf Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. • Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, ihre Gedanken und Emotionen über die Erfahrung zu teilen.
Schlussfolgerung (5 Minuten)	Fassen Sie die Aktivität zusammen und betonen Sie die Bedeutung der Anerkennung und Wertschätzung positiver Eigenschaften sowohl bei sich selbst als auch bei anderen.

	Ermutigen Sie die TeilnehmerInnen, diese Positivität auch in ihrem täglichen Leben zu bewahren.
Bewertungskriterien	Diese Aktivität wird normalerweise nicht bewertet. Der Erfolg wird anhand der positiven Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl, das Selbstvertrauen und die unterstützende Atmosphäre während der Aktivität bewertet. Diese Aktivität schafft einen sicheren Raum für Personen, um Bestätigungen zu erhalten, was ihr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen stärkt. Sie verstärkt die Kraft der Positivität und Wertschätzung und trägt zu einer unterstützenden und ermutigenden Gruppendynamik bei.
Quelle	Adaptiert von https://store.totemteam.com/blogs/news/3-group-therapy-activities-for-boosting-self-esteem