



## **Einfach mal ... kollegial!** (für Betriebe und Unternehmen)

ist ein Workshop für jungen Mitarbeiter\*innen und ihre Ausbilder\*innen. Gruppenidentität, Teamgeist und Selbstkompetenz durch kreative Auseinandersetzung erkennen und erleben.

Einfach mal ... kollegial!“ ist ein eintägiger Workshop, der Auszubildenden die Möglichkeit bietet, sich kreativ mit Fragen der Gruppenzugehörigkeit und des sozialen Miteinanders im Betrieb sowie der Ausbildungsgruppe auseinanderzusetzen. Sich spielerisch als Gruppe bewusst wahrzunehmen, fordert und fördert die Gruppenidentität. Dabei geht es sowohl um die Selbstwahrnehmung als auch um die Fremdwahrnehmung sowie den Blick des Einzelnen auf die Arbeitsgemeinschaft.

- Wer bin ich?
- Wie oder wo sehe ich mich im Betrieb?
- Wo liegen meine Stärken und der Gruppe?
- Was ist uns im Betrieb, in der Ausbildungsgruppe wichtig und was braucht es für ein gutes Team?

Aber auch negativ empfundene Aspekte können im Workshop erkannt und als Veränderungsimpuls in den späteren Arbeitsalltag transportiert werden.

Grundlage der einzelnen Module sind Übungen aus dem Bereich des Sozial- und Antirassismus- sowie des Deeskalationstrainings und Demokratieförderung. Es wird ausreichend Zeit und Raum für Austausch und Reflexion gegeben. Der Workshop ist prozess- und transferorientiert angelegt.

### Nutzen:

- Die Auszubildenden erkennen Kompetenzen der Gruppe und stärken das Gemeinschaftsgefühl
- Sie erfahren andere Möglichkeit zur Konfliktregulierung
- Sie erweitern ihre Möglichkeiten zur Gefühlssteuerung
- Sie erleben Selbstwirksamkeit innerhalb der Gemeinschaft
- Sie erkennen und gestalten ihren Platz innerhalb der Gemeinschaft, als Beitrag zur Gruppenidentität
- Sie werden an demokratische Strukturen herangeführt

Studie der Universität Hildesheim

„Das Ausmaß, in dem wir uns mit Gruppen identifizieren, sei es am Arbeitsplatz oder in der Freizeit, ist ein Schlüssel für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit“, sagt Andreas Mojzisch. „Gezielte Interventionen bei der Arbeit in Teams oder bei Kindern in Schulklassen können helfen, die Gruppenzugehörigkeit zu stärken und dadurch Stress zu verringern.“

<https://www.uni-hildesheim.de/neuigkeiten/weniger-stress-durch-starkes-gruppengefuehl/>

Grundlage des Workshops sind Übungen aus dem Bereich des Sozial- und Antirassismus- sowie des Deeskalationstrainings. Es wird ausreichend Zeit und Raum für Austausch und Reflexion gegeben. Der Workshop ist prozess- und transferorientiert angelegt.

**Konditionen:**

Teilnehmerzahl*	Auszubildende und Ausbilder*innen
Honorar**	880,00 €
Fahrtkostenpauschale	0,35 €/km

\* max. 30 Personen

\*\*insg. 9 Unterrichtseinheiten (Bsp.: (8:30 bis 16:00 Uhr) inkl. Pausen und Vorbereitung

Die Teilnehmer\*innen erhalten ein Handout anhand des Übungsablaufs.

(1 Unterrichtseinheit entspricht 45Min.)

**Sonstiges:**

Benötigt wird ein ausreichend großer Raum mit der Möglichkeit einen Stuhlkreis zu bilden, eine Flipchart und zwei Tische sowie ein Beamer.