



Wer bin ich? Und wie bin ich mit anderen am Arbeitsplatz? - Ein gesellschaftspolitisches Seminar zu sozialen Rollen, Gruppenprozessen und Resilienz im europäischen Arbeitskontext

Hauptlernziele der Veranstaltung: Ziel des Kurses ist es, das Verständnis für Gruppenprozesse zu schärfen und das Arbeitsklima im betrieblichen Kontext aktiv zu verbessern. Die Teilnehmenden lernen, soziale Rollen am Arbeitsplatz bewusster wahrzunehmen und gruppendynamische Prozesse zu reflektieren. Durch gezielte Übungen werden Kommunikations- und Interaktionsfähigkeiten gefördert, um effektiver in Teams zu agieren und eine produktive Arbeitsatmosphäre zu unterstützen.

Lehrkräfte: Die Veranstaltung "Wer bin ich? Und wie bin ich mit anderen? Ein gesellschaftspolitisches Seminar zu sozialen Rollen, Gruppenprozessen und Resilienz im europäischen Arbeitskontext" wird geleitet von Trainer*innen, welche durch Let's Flow nach dem DVWO* Qualitäts-Siegels ausgebildet sind. Die Mindestqualifikation eines/einer Trainer*in bei Let's Flow ist der Bachelor in (Sport-, Wirtschafts-)Psychologie.

*Dachverband der Weiterbildungsorganisationen e.V.

Hinweis zum Stundenplan

Rahmenzeiten der Veranstaltung sind von 8:00 Uhr bis 18:00 Uhr inkl. Aktivitäten, Pausen- und Transferzeiten. Manche Seminare starten aus organisatorischen Gründen auch früher, bitte beachte hier die Start- & Endzeiten sowie Info-Texte des jeweiligen Kurses im Buchungsportal.

Dieser Stundenplan gibt dir eine Orientierung über den inhaltlichen Ablauf des Kurses. Kleinere Änderungen (z. B. bei Uhrzeiten) sind möglich, da wir flexibel auf die Gruppe und den Verlauf eingehen. Inhaltlich und strukturell halten wir uns jedoch stets an den behördlich anerkannten Ablaufplan mit klarem Fokus auf der theoretischen Wissensvermittlung – gemäß Bildungszeitgesetz.

Tag 1

Dauer	Unterrichtsart- und format	Thema & Bildungsziel	Hilfsmittel
1 UE/ 90 min.	Theorie (Vortrag)	Begrüßung & Einführung <ul style="list-style-type: none">- Vorstellung der Seminarleitung und des Seminarplans- Vorstellungsrunde- Erwartungsabfrage- Bildungsurlaub als Instrumentarium des Lebenslangen Lernens- Rahmenbedingungen	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches	Positive Psychologie <ul style="list-style-type: none">- Die Teilnehmenden lernen, humanistische Werte wie Selbstverwirklichung und soziale Verantwortung in den Arbeitsalltag zu übertragen, indem sie deren Bedeutung im Kontext europäischer Bildungs- und Sozialpolitik reflektieren und diskutieren.	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag)	Positive Psychologie <ul style="list-style-type: none">- Die Teilnehmenden lernen, humanistische Konzepte des lebenslangen Lernens und der Erwachsenenbildung einzuordnen, indem sie deren Bedeutung für bildungspolitische Diskurse in europäischen Gesellschaften reflektieren und deren Relevanz für persönliche Weiterentwicklung und betriebliche Bildung erkennen.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 90 min.	Theorie (Vortrag)	Rollentheorie und soziale Rollen am Arbeitsplatz <ul style="list-style-type: none">- Die Teilnehmenden lernen, ihre eigenen sozialen Rollen zu reflektieren, indem sie rollentheoretische Konzepte auf ihre berufliche Realität im europäischen Kontext anwenden und daraus Gestaltungsspielräume ableiten.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches	Rollentheorie und soziale Rollen am Arbeitsplatz <ul style="list-style-type: none">- Die Teilnehmenden lernen, humanistische Konzepte des lebenslangen Lernens und der Erwachsenenbildung einzuordnen, indem sie deren Bedeutung für bildungspolitische Diskurse in europäischen Gesellschaften reflektieren und deren Relevanz für persönliche Weiterentwicklung und betriebliche Bildung erkennen.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Wrap-Up <ul style="list-style-type: none">- Die Teilnehmenden lernen, die behandelten Inhalte zu strukturieren und ihre Relevanz für gesellschaftliche und berufliche Handlungsfelder zu erkennen, indem sie die Tagesthemen reflektieren, persönliche Erkenntnisse benennen und Verbindungen zu Herausforderungen in europäischen Arbeitswelten ziehen.	Workbook, (digitale) Präsentation, & Flipchart
Programmende			

Tag 2

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
5 UE/ 225 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Gruppenprozesse am Arbeitsplatz <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen, das Konzept von Gruppen im beruflichen Umfeld zu verstehen - Die Teilnehmenden lernen, gruppendynamische Prozesse im beruflichen Alltag einzuordnen, indem sie sich mit theoretischen Grundlagen und Zielen der bevorstehenden Gruppenübung vertraut machen und deren gesellschaftliche Bedeutung im europäischen Arbeitsumfeld diskutieren" 	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches	Gruppen und Gruppenkonstellationen am Arbeitsplatz <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen, gruppendynamische Prozesse zu erkennen und zu nutzen, indem sie Phänomene wie Gruppendenken, Ausgrenzung oder Mobbing aus unterschiedlichen europäischen Perspektiven betrachten. 	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Wrap-Up <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen, die behandelten Inhalte zu strukturieren und ihre Relevanz für gesellschaftliche und berufliche Handlungsfelder zu erkennen, indem sie die Tagesthemen reflektieren, persönliche Erkenntnisse benennen und Verbindungen zu Herausforderungen in europäischen Arbeitswelten ziehen. 	Workbook, (digitale) Präsentation, & Flipchart
Aktivität in der Freizeit/Pause*			
2 UE/ 90 Min.	Übung	Gruppenprozesse am Arbeitsplatz <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen, gruppendynamische Prozesse in Bewegung zu erleben und einzuordnen, indem sie während einer gemeinsamen Wanderung unterschiedliche Rollen in der Gruppe beobachten und deren Wirkung auf das Gruppenerleben reflektieren. 	Nutzen der natürlichen Umgebung, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten
Programmende			

* Vor und während der Übungseinheiten nutzen wir die Pausenzeiten zur freiwilligen Vertiefung der Aktivität

Tag 3

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Theorie der Kausalattribution mit Blick auf den Arbeitsplatz - Einführung in die Theorie der Kausalattribution.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches	Theorie der Kausalattribution mit Blick auf den Arbeitsplatz - Die Teilnehmenden lernen, Zuschreibungen von Verantwortung im Arbeitskontext kritisch zu reflektieren, indem sie Prozesse von Kausalattribution analysieren und deren Auswirkungen auf soziale Gerechtigkeit und Teilhabe im europäischen Arbeitsumfeld thematisieren..	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Gelingende Gesprächsführung in der Arbeitsgruppe - Die Teilnehmenden lernen, Kommunikationskonflikte konstruktiv zu lösen, indem sie Gesprächstechniken auf typische Situationen aus Arbeitskontexten anwenden.	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Kognitive Dissonanztheorie mit Blick auf den Arbeitsplatz -Die Teilnehmenden lernen, das Konzept der kognitiven Dissonanz im beruflichen Kontext zu verstehen, indem sie dessen psychologische Grundlagen erfassen und Auswirkungen auf Entscheidungsprozesse in europäischen Arbeitskontexten diskutieren."	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Wrap-Up - Die Teilnehmenden lernen, die behandelten Inhalte zu strukturieren und ihre Relevanz für gesellschaftliche und berufliche Handlungsfelder zu erkennen, indem sie die Tagesthemen reflektieren, persönliche Erkenntnisse benennen und Verbindungen zu Herausforderungen in europäischen Arbeitswelten ziehen.	Workbook, (digitale) Präsentation, & Flipchart
Aktivität in der Freizeit/Pause*			
2 UE/ 90 Min.	Übung	Gelingende Gesprächsführung in der Arbeitsgruppe - Die Teilnehmenden lernen, Gesprächskultur und produktive Kommunikation im Arbeitskontext zu stärken, indem sie in Partnerübungen während körperlich aktivierender, flow-induzierender Tätigkeiten kooperieren und die Wirkung solcher Interaktionen auf Gruppendynamik und Zusammenarbeit in europäischen Berufsfeldern reflektieren.	Nutzen der natürlichen Umgebung, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten
Programmende			

* Vor und während der Übungseinheiten nutzen wir die Pausenzeiten zur freiwilligen Vertiefung der Aktivität

Tag 4

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
6 UE/ 270 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Gelingende Gesprächsführung in der Arbeitsgruppe - Die Teilnehmenden lernen, Grundlagen gelingender Gesprächsführung im beruflichen Umfeld zu verstehen, indem sie zentrale Prinzipien und deren Bedeutung für Zusammenarbeit und Arbeitsklima im betrieblichen Alltag erarbeiten. - Die Teilnehmenden lernen, die personenzentrierte Grundhaltung als Basis erfolgreicher Kommunikation anzuwenden, indem sie deren Bedeutung für respektvolle und wertschätzende Gesprächsführung am Arbeitsplatz und im gesellschaftlichen Miteinander reflektieren.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Wrap-Up - Die Teilnehmenden lernen, die behandelten Inhalte zu strukturieren und ihre Relevanz für gesellschaftliche und berufliche Handlungsfelder zu erkennen, indem sie die Tagesthemen reflektieren, persönliche Erkenntnisse benennen und Verbindungen zu Herausforderungen in europäischen Arbeitswelten ziehen.	Workbook, (digitale) Präsentation, & Flipchart
Aktivität in der Freizeit/Pause*			
2 UE/ 90 Min.	Übung	Gesprächsführung in einem gesetzten Setting als kollegiale Beratung - Die Teilnehmenden lernen, berufliche Rollen und deren Einfluss auf gruppenspezifische Prozesse zu verstehen, indem sie sich während einer angeleiteten Wanderung in typische berufliche Rollen hineinversetzen und deren Wirkung auf Kommunikation, Kooperation und Gruppenzusammenhalt körperlich und erfahrungsorientiert erleben	Nutzen der natürlichen Umgebung, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten
Programmende			

* Vor und während der Übungseinheiten nutzen wir die Pausenzeiten zur freiwilligen Vertiefung der Aktivität

Tag 5

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
4 UE/ 180 Min.	Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches	Gesellschaftspolitische Relevanz der Kursinhalte <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen, die im Kurs vermittelten Konzepte gesellschaftlich einzuordnen, indem sie soziale Rollen, Gruppenverhalten und Kommunikation als Teil europäischer Diskurse zu Arbeit, Teilhabe und Resilienz analysieren. - Die Teilnehmenden lernen, wie resilienzfördernde Techniken und gruppendynamische Erkenntnisse zur Stärkung sozialer Kohäsion und demokratischer Kultur in europäischen Arbeitskontexten beitragen können. 	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	Abschlusseinheiten <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden lernen, ihre persönliche Entwicklung zu reflektieren, indem sie in einer letzten Regenerationsübung abschalten und sich auf den Berufsalltag vorbereiten. - Die Teilnehmenden lernen, die Seminarwoche wertschätzend abzuschließen, indem sie ein strukturiertes Feedback geben und ein Zertifikat erhalten. 	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 90 Min.	Übung	Gesprächsführung in einem gesetzten Setting als kollegiale Beratung <ul style="list-style-type: none"> -Die Teilnehmenden lernen, die Rollen innerhalb eines kollegialen Beratungssettings klar zu unterscheiden und zu übernehmen, indem sie diese während einer angeleiteten Wanderung praktisch erproben und deren Wirkung auf das Gruppenerleben reflektieren." 	Nutzen der natürlichen Umgebung, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten
Veranstaltungsende			