



## 4women project

CONVENTION NUMBER 2020-1-DE02-KA204-007371

Strategische Partnerschaft Erasmus+ KA2

### Trainingsprogramm

## “Kunst, Staatsbürgerkunde, Sport und Coaching für die Eingliederung von Migrantinnen”

### Lebens- und Gruppencoaching für Migrantinnen

**Gesamtdauer: 150 Minuten**

**Einleitung:**

Im Bereich der nicht-formalen Bildung wird immer deutlicher, dass eine Vielzahl von Unterstützungsmethoden und -strategien erforderlich sind, um eine aktive Teilnahme, Qualitätsstandards, Anerkennung und sogar Gesundheit und Sicherheit zu gewährleisten. Gruppen-Coaching-Initiativen sind ein hervorragendes Instrument für die aktive Beteiligung von Migrantinnen an ihren lokalen Gegebenheiten. Die Idee hinter diesem Konzept ist, dass diese Frauen mit der Unterstützung eines Coaches selbst die Initiative ergreifen sollten, um ihr Leben zu verbessern, ihre Probleme zu lösen und auf ihre Bedürfnisse einzugehen (im Rahmen ihrer Handlungs- und Einflussmöglichkeiten), anstatt darauf zu warten, dass dies jemand für sie tut. Die meisten dieser Aktivitäten stehen somit in direktem Zusammenhang mit dem Leben in der lokalen Gemeinschaft, aber einige von ihnen könnten auch regionale, nationale oder transnationale Themen betreffen.

Durch den Einsatz alternativer Lehrmethoden, wie z. B. der Ermutigung von Migrantinnen, sich an bürgerschaftlichen Aktionen und Freiwilligenprogrammen zu beteiligen, können wir eine aktivere, engagiertere und integrativere Gemeinschaft aufbauen.

**Notwendige Materialien:**

- Stifte, DIN A4 Papier, Textmarker, Flipchart Papier

Arbeitsblätter: Rad des Lebens

**Vorbereitung auf die Sitzung/Empfehlung für zusätzliche Ressourcen:**

Ein Gruppen-Coaching-Programm, das von professionellen Coaches geleitet wird, ist verfügbar unter .... **(bitte geben Sie den Link zum Programm auf der 4Women-Website an).**

### METHODIK

- Energizer, interaktive Präsentation zu den Schlüsselthemen und der Terminologie, Erstellung des Projektvokabulars, um sicherzustellen, dass die Teilnehmer die Schlüsselbegriffe verstehen. Arbeit in gemischten Teams, Diskussion und Austausch von Fällen aus den Ländern der Teilnehmer und Schaffung eines gemeinsamen Verständnisses in der Gruppe zu den Schlüsselthemen.
- Einführung in das Coaching-Tool - Lebensradanalyse: Einzelarbeit  
Analyse der Veränderungsmöglichkeiten und des Handelns
- Wie man Ziele setzt und Maßnahmen ergreift

### LERNZIELE

Dieser Coaching-Workshop richtet sich an Gruppen von 4 bis maximal 10 Migrantinnen. Nach Abschluss des Moduls sollten sie in der Lage sein:



- Schlüsselthemen im Zusammenhang mit Inklusion, Ausgrenzung und Diskriminierung zu erkennen und ins Bewusstsein zu rücken sowie eine gemeinsame Basis zu schaffen. ein Leben zu planen, das befriedigender ist und ihrer Definition von Ausgeglichenheit näher kommt, und die Prioritäten für die Zielsetzung zu klären.

## ACTIVITES

- **Energizer (Nachfolgend ein Energizer-Beispiel - Dauer max. 10 Min.)**

Alle Teilnehmer sollten von der Nummer 1 bis zur Anzahl der Spieler im Raum zählen. Wenn 10 Personen im Raum sind, zählen Sie von der Nummer 1 bis zur Nummer 10. Jeder Teilnehmer darf nur eine Zahl pro Runde sagen, aber es ist nicht festgelegt, welcher Spieler an der Reihe ist. Der erste Spieler beginnt also mit der Zahl 1, der zweite nennt die Zahl 2 und so weiter. Zählen als Teambuilding-Übung. Da die Reihenfolge aber nicht festgelegt ist, kann es passieren, dass zwei Spieler gleichzeitig die gleiche Zahl nennen. Dann wird die Runde gestoppt, und man muss wieder mit der Zahl 1 beginnen.

- **Definition der Problematik von Migrantinnen (40 Min.)**

1. Geben Sie jeder Frau die Aufgabe, die Titelseite einiger Zeitschriften zu gestalten, die verschiedene Arten des Lebens von Migranten in diesem Land vorstellen. Die Teilnehmerinnen müssen herausfinden, was die Hindernisse sind, um überhaupt eine Migrantin zu sein, und was die Hindernisse sind, um eine Migrantin zu sein; was ist wichtig zu wissen als Migrantin?
2. Alle Teilnehmer werden gebeten, ihre Poster/Titelseiten kurz vorzustellen.
3. Diskutieren Sie am Ende ihrer Präsentation über die Gemeinsamkeiten und Unterschiede, um den Dialog zu erleichtern:
  - a. Are there different understandings of who a migrant woman is?
  - b. Was it hard for them to define who a migrant woman is? If yes, why?
  - c. What proposals have they got to make their life and that of migrant women better, favouring their inclusion in the society of the receiving country?

- **Das Rad des Lebens - den Wandel einleiten (55 Minuten)**

Das Rad des Lebens ist ein Kreis, der in Abschnitte unterteilt ist, von denen jeder einen Bereich unseres Lebens darstellt. Diese Übung schärft das Bewusstsein der Teilnehmer und ermöglicht es ihnen, ein erfüllteres Leben zu planen, das ihrer Definition von "Gleichgewicht" näher kommt.

Sie hilft zu verstehen, wo wir heute stehen, und die Prioritäten für die Zielsetzung zu klären.

### Erster Schritt

Zeichne einen Kreis und teile ihn in 10 Segmente. Weise jedem Segment eine Fläche zu:

- 1) Physisch, Gesundheit
- 2) Emotionen
- 3) Umwelt
- 4) Materielle Güter
- 5) Persönliche Entwicklung
- 6) Spaß und Freizeit

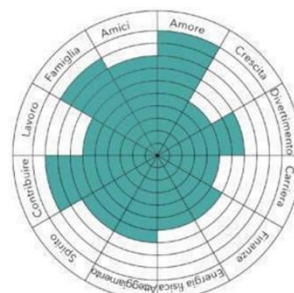
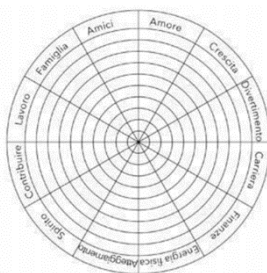


- 7) Familie
- 8) Soziales Leben, Beziehungen
- 9) Arbeit, Karriere
- 10) Finanzen, Ersparnisse, Investitionen
- 11) Liebe
- 12) Geist, persönliche Mission

- **Bewerten** Sie den Zufriedenheitsgrad jedes Bereichs, wobei in jedem Abschnitt 1 für den niedrigsten und 10 für den höchsten Grad der aktuellen Zufriedenheit steht. Färben Sie die Segmente von 1 bis 10 entsprechend Ihrer persönlichen Zufriedenheit mit dem jeweiligen Makrobereich.

Im Folgenden finden Sie einige Beispiele für Fragen, die Sie Migrantinnen stellen können, um ihnen die Bewertung der verschiedenen Lebensbereiche zu erleichtern:

- 1) Körperlich, Gesundheit: Sind Sie mit Ihrem Körper zufrieden? Genießen Sie eine gute Gesundheit? Treiben Sie Sport?
- 2) Emotionen: Sind Sie in der Lage, Ihre Gefühle zu kontrollieren, oder werden Sie oft von ihnen überwältigt? Haben Sie Schwierigkeiten, Ihre Gefühle anderen mitzuteilen?
- 3) Umgebung: Sind Sie mit Ihrer Wohnung zufrieden? Befindet es sich an einem Ort, den Sie mögen?
- 4) Materielle Güter: Sind Sie mit dem zufrieden, was Sie haben? Gibt es etwas, das Sie unbedingt noch besitzen möchten?
- 5) Persönliche Entwicklung: Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Ihre persönliche Entwicklung? Mit welchen Themen beschäftigen Sie sich durch Kurse, Bücher usw.?
- 6) Spaß und Freizeit: Gönnen Sie sich ausreichend Zeit für Ruhe und Erholung? Wie oft verbringen Sie Zeit mit Freunden?
- 7) Familie: Wie ist Ihr Verhältnis zu den Menschen in Ihrer Familie? Gibt es etwas, das Sie anders machen könnten?
- 8) Soziales Leben, Beziehungen: Mit wie vielen und welchen Menschen treffen Sie sich regelmäßig außerhalb der Arbeit? Wie beurteilen Sie die Qualität dieser Beziehungen?
- 9) Arbeit, Karriere: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeit? Gibt es etwas, das Sie gerne verbessern würden?
- 10) Finanzen, Ersparnisse, Investitionen: Sind Sie mit Ihren Ersparnissen zufrieden? Stehen Ihre Einkäufe in einem angemessenen Verhältnis zu Ihren Finanzen?
- 11) Liebe: Was befriedigt Sie in einer Partnerschaft? Was könnten Sie nicht aufgeben?
- 12) Geist, persönlicher Auftrag: Leben Sie Ihr Leben in einer Weise, die mit Ihren Werten übereinstimmt? Sind Sie mit Ihrem Beitrag im Leben anderer zufrieden?



Das obige Bild ist ein Beispiel für eine Vorher-Nachher-Übung, bei der die Situation der Frauen in dem farbigen Rad abgebildet ist. Fordern Sie sie zum Nachdenken auf: Was



denken Sie über Ihr Leben, wenn Sie Ihr Rad betrachten?  
Wie verbringen Sie Ihre Zeit in diesen Bereichen?  
Welche dieser Bereiche würden Sie am liebsten verbessern? Warum  
würden Sie ihnen die Note 10 geben?  
Wie könnten Sie in Ihrem Leben Raum für diese Veränderungen schaffen? Welche  
Hilfe und Unterstützung könnten Sie brauchen?  
Welche Veränderung sollten Sie zuerst vornehmen? Welche  
Veränderung würden Sie gerne zuerst vornehmen?

Schließlich können die Frauen gebeten werden, ein Ziel auszuwählen, das sie als vorrangig betrachten.

### **Zweiter Schritt    Wie man das Ziel definiert (20 min)**

Spezifisch (klar, konkret)  
Messbar (überwacht) Erreichbar (realistisch)  
Relevant (wichtig, nützlich, anregend) Zeitgebunden (zeitlich definiert)

### **Dritter Schritt    Planung der Aktionen (10 min)**

Legen Sie die ersten 3 AKTIONEN fest, die innerhalb einer Woche durchgeführt werden müssen.

### **Vierter Schritt    Überprüfung der Wirksamkeit der Maßnahmen auf dem Weg dorthin**

Halten Sie alle Aktivitäten schriftlich fest und planen Sie wöchentlich weitere Maßnahmen, um das Ziel zu erreichen.  
Überwachen Sie die Fortschritte, indem Sie wöchentlich die schriftliche Aufzeichnung der Aktivitäten einsehen.  
Führen Sie alle 3/6 Monate das Lebensrad erneut durch, um zu sehen, was sich verändert hat. Entschlossenheit, Beharrlichkeit und die Bereitschaft, auf dem Weg dorthin Anpassungen vorzunehmen, sind unerlässlich, um Ergebnisse zu erzielen.  
Am Ende des Workshops schreibt jede Frau einen kurzen Satz oder ein Wort an die Tafel, der/das das ausdrückt, was sie an diesem Tag gelernt hat. Abschließendes Gespräch mit der Gruppe **(15 min)**

## **EVALUATION / REFLEXION**

- Welche Elemente des Bewusstseins haben sich herauskristallisiert, was haben Sie in dieser Zeit gewonnen?
- Was sind die Stärken, auf die Sie zählen können?
- Welche Ressourcen werden Ihnen helfen?
  
- Was müssen Sie trainieren (Fähigkeiten, Fertigkeiten, Eigenschaften, Neigungen usw.), um Ihre Ziele zu erreichen?

## **LITERATURVERZEICHNIS**

ALESSANDRO FERRARI (2021) Trainer (Ferrara)  
PANNITTI A., ROSSI F. (2012). "L'essenza del coaching" Milano: Franco Angeli  
<http://www.coachingstory.org/>  
<https://positivepsychology.com/life-coaching-tools/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



DEIN NAME: \_\_\_\_\_

Heutiges Datum: \_\_\_\_\_