



TALENT MANAGEMENT ACADEMY

Praktische Übungen für Professional Skill Workshops

Emotional Connectivity

C H A N G E B Y C H O I C E

Rolf Harzing
31.10.2014

Trainer as a Coach

Ein Trainer vermittelt Wissen durch Vorträge und Übungen.

Ein Coach lässt seinen Coachee die Lösungen selbst finden und regt ihn dazu durch Fragen an.

Die Nachfolgenden Übungen sind dazu gedacht die Teilnehmer eines Workshops / Seminars durch Fragen zum Reflektieren anzuregen. Eigene Erfahrungen machen lassen, einsammeln was die Teilnehmer schon wissen ist ein Zentraler Bestandteil einer jeden Übung oder eines jeden Trainingsmoduls.

Ihr als Trainer/Coaches, leitet die Teilnehmer zur Lösung und gebt am Ende durch ein professionelles Wording oder Modell noch etwas dazu.

Viel Spaß damit wünscht euch die TALENT MANAGEMENT ACADEMY



Emotional Connectivity

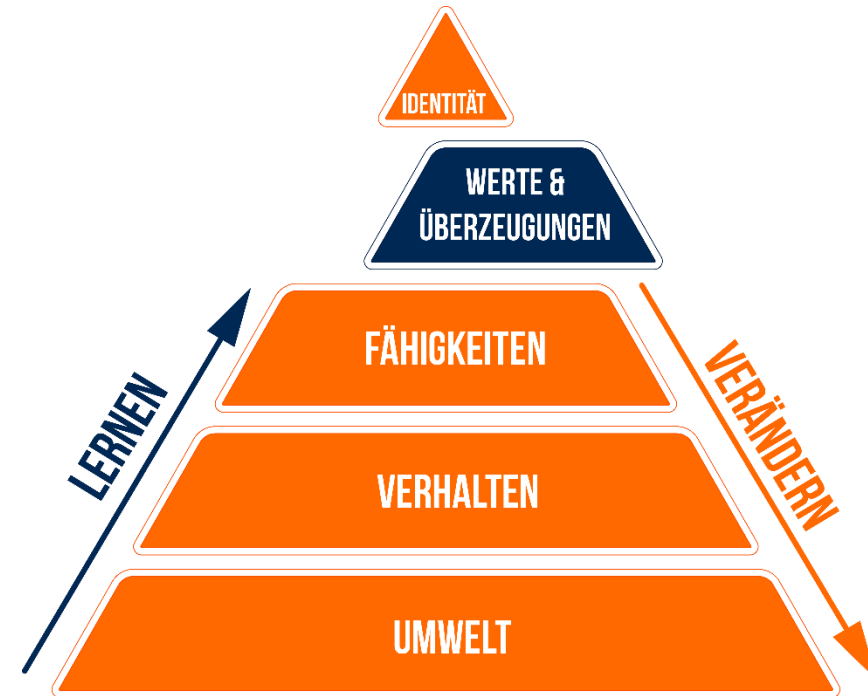
C H A N G E B Y C H O I C E

Nachhaltige Veränderung

Die neurologischen Ebenen verdeutlichen, wie Lernen und wie Veränderung funktionieren. Basierend auf diesem Modell ist nachhaltige Veränderung möglich, wenn Menschen auf der Ebene ihrer Werte und Überzeugungen lernen und sich anpassen.

Fazit:

Wenn Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dabei unterstützt werden, neue, prozessorientierte Überzeugungen zu entwickeln, wird sich dies nachhaltig auf eine Verhaltensänderung auswirken.



Neurologische Ebenen nach Robert Dilts

Wovon wir überzeugt sind und was uns wichtig ist, sind die entscheidenden Trigger für unser Verhalten. Sie sind maßgeblich dafür, wie wir unsere Einstellungen und unsere Handlungsweisen verändern



Emotional Connectivity

C H A N G E B Y C H O I C E

Generelle Fragen nach den Übungen

Abhängig von der Moderation kann hier jede Übung zu einer anderen Erkenntnis führen. Wichtig sind die Fragen und wie sie gestellt werden.

- Was ist gerade passiert?
- Was war gut und was würdet ihr anders machen?
- Wie hat sich das angefühlt in der Rolle in der du warst?
- Wenn ihr das was ihr jetzt erfahren habt auf euern Job oder euer Leben übertragt, was würde das heißen?
- Was machst du denn dann ab morgen anders?
- Was genau hast du gerade erlebt?
- Wie könnte dich das für den anderen angefühlt haben?
- Auf einem Flip Chart in Kleingruppen ausarbeiten und dann bei eurem professionellen Input und bei Modellen darauf beziehen – Seht ihr, das habt ihr gesagt.



Emotional Connectivity

C H A N G E B Y C H O I C E

Übungen

- Einführungsstunden
- Besenstiel / Bambusstock
- Elefantenknoten
- Aufstellen und sortieren
- Bauklötzchen-Übung
- Körpersprache
- Big Post it Work / Wall of knowledge
- Wahrheit oder Lüge
- 1 Minute ohne Reden vor einer Gruppe
- Zuhör-Übung - Bild zeichnen
- Motivationsübung



Emotional Connectivity

C H A N G E B Y C H O I C E

Einführung Runde

- Jeder präsentiert sich selbst
 - Name, bisherige Berufserfahrung, Rolle im Beruf, ein Hobby
- Jeder präsentiert seinen Nachbarn
 - Jeder in der Runde fragt seinen/ihren Nachbarn nach den oben genannten Dingen, Name,
 - Jeder stellt seinen Nachbarn vor und beginnt mit dem Namen des
- Jeder stellt sich so dar, als wäre er/sie der/die Nachbar/in
 - Jeder in der Runde fragt seinen/ihren Nachbarn nach den oben genannten Dingen, Name, Adresse.....
 - Jeder fängt an wie, mein Name ist und sie/er benutzt den Namen des Nachbarn



Emotional Connectivity
C H A N G E B Y C H O I C E



Besenstiel / Bambusstock

Szenario

- Bringen Sie den Stock auf den Boden. Keiner darf den Kontakt verlieren, sonst beginnt die Übung erneut.

Voraussetzung(en)

- Teleskopierbarer/ausziehbarer Stab (3 bis 4 m oder 9 bis 12 Fuß Länge)
- 2 oder 3 Permanentmarker in verschiedenen Farben, um das Gelernte festzuhalten.
- 1 Flipchart (Staffeleiunterlage) mit Klebestreifen zum Festhalten des Gelernten.

Detaillierte Beschreibung

Diese Übung ist für die gesamte Gruppe gedacht, wobei der Trainer als Schiedsrichter fungiert.



Emotional Connectivity
C H A N G E B Y C H O I C E



Besenstiel / Bambusstock

Schritt 1. Die Gruppe in zwei gleich große Gruppen teilen, die sich so nahe gegenüberstehen, dass Sie Ihrem Gegenüber in der anderen Reihe bequem die Hand geben können.

Schritt 2. Alle heben die Unterarme so an, dass sie senkrecht zum Boden stehen, und zeigen Sie mit den Zeigefingern beider Hände in Richtung der anderen Gruppe. Alle können so weit auseinander stehen, wie es angenehm ist.

Schritt 3. Alle positionieren Ihre Finger so, dass die Finger aller Teilnehmer eine gerade Linie zwischen den beiden Gruppen bilden.

Schritt 4. Der Trainer/Coach legt einen langen, leichten Stab über alle Finger von beiden Linien parallel zu beiden Linien der Schüler.

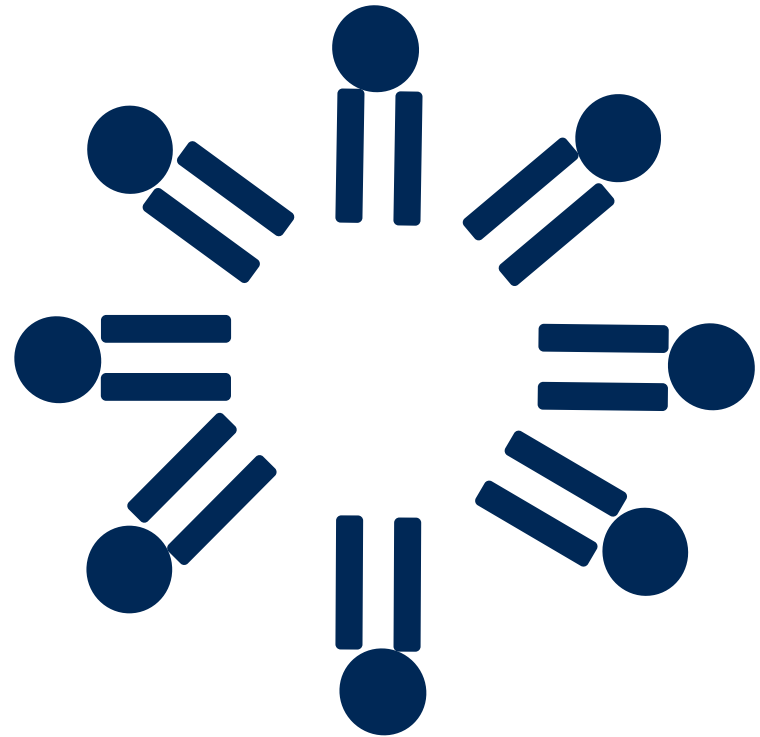


Emotional Connectivity

C H A N G E B Y C H O I C E

Elefantenknoten

Bilde Gruppen von bis zu 10 Teilnehmern diese suchen sich freien Platz im Raum. Der Platz sollte groß genug sein, um im Kreis zu stehen und die Arme vor sich zu halten.



Elefantenknoten

- Dann ergreift jede/r eine andere Hand von der anderen Seite
- Es muss die Hand einer anderen Person sein
- Alle haben jetzt zwei unterschiedliche Hände von zwei unterschiedlichen Personen



Emotional Connectivity

C H A N G E B Y C H O I C E

Elefantenknoten

- Als Ergebnis dieser Aktion haben wir nun einen oder mehrere Knoten.
- Nun versuchen alle durch Kommunikation diesen Knoten aufzulösen, ohne die Hände voneinander zu lösen.
- Miteinander sprechen und Ideen austauschen und gemeinsam zu einer Lösung kommen.
- Es ist möglich, jeden Knoten zu entknoten.

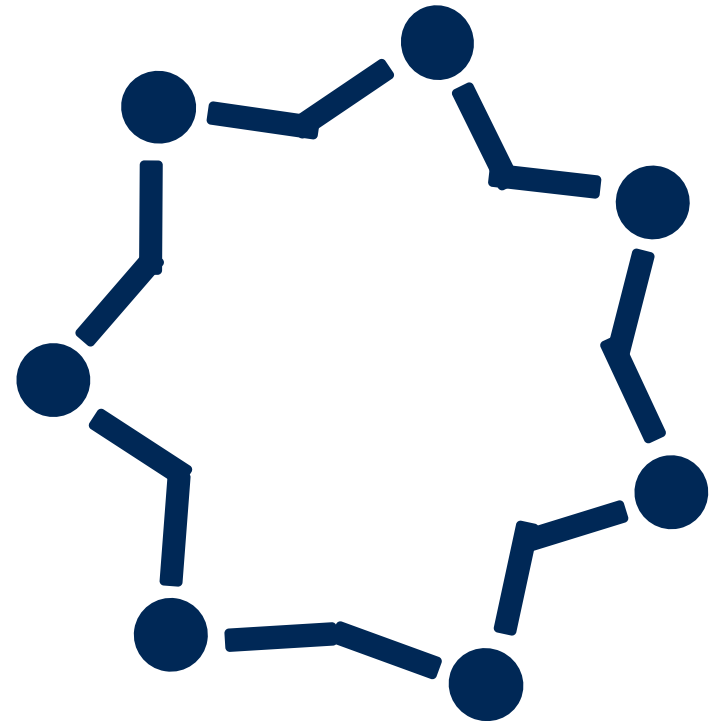


Emotional Connectivity

C H A N G E B Y C H O I C E

Elefantenknoten

Am Ende stehen Sie in einem oder zwei Kreisen.



Emotional Connectivity

C H A N G E B Y C H O I C E

Aufstellen und sortieren

- Alle Teilnehmer sind mit Blick auf den Trainer/Coach aufgereiht
- Aufgabe ist nun das sich alle nach Geburtsmonat sortieren, ohne eine Zahl oder einen Monat zu nennen
- Falls die Teilnehmer sich nicht kennen geht das auch mit Namen nach dem Alphabet und sie dürfen keine Buchstaben nennen.
- Funktioniert auch mit der Stadt, in der die Teilnehmer wohnen, ohne Buchstaben und die Stadt zu nennen.

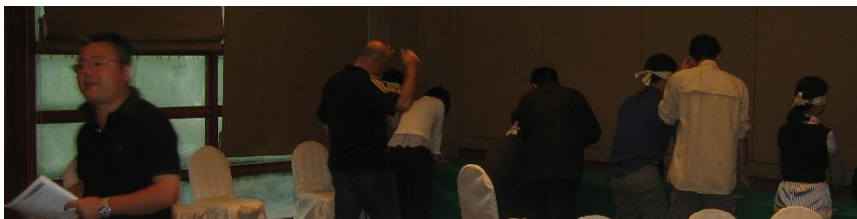
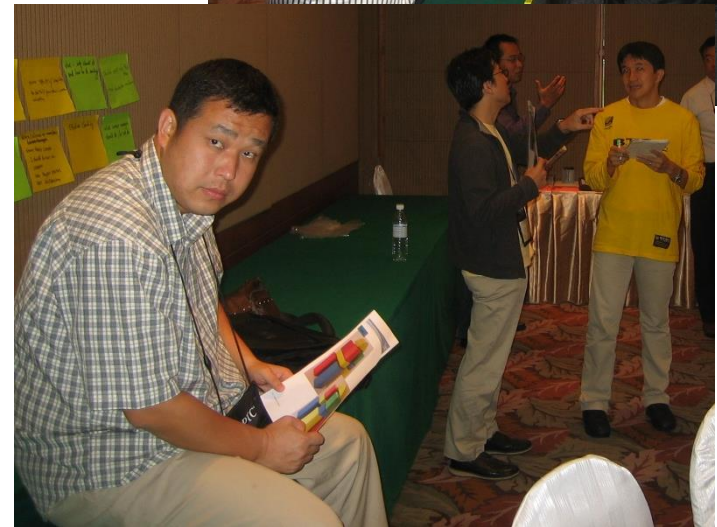


Emotional Connectivity
C H A N G E B Y C H O I C E

Bauklötzchen-Übung

Jemanden coachen oder gecoacht werden (Rollentausch)

- 3 Personen arbeiten in einer Gruppe, eine/r ist eine blind, eine/r ist ein Anleiter und eine/r ist ein Planbenutzer. Der Planbenutzer muss dem Anleiter den Plan erklären und die Anleiter der blinden Person.
- Sie werden lernen, wie es sich anfühlt, geführt zu werden. Sie werden wissen, wie man jemandem, der nicht das ganze Bild sehen kann, den Plan erklärt. Sie werden lernen, wie man etwas erklären kann, auch wenn ich nicht das ganze Bild sehe. Im wirklichen Leben wird es sie sensibler in der Kommunikation machen und es wird ihnen helfen, klare Aussagen zu machen.



Emotional Connectivity

C H A N G E B Y C H O I C E

Körpersprache (anhalten und einfrieren)

1. 2 Personen sitzen sich gegenüber
2. Ihr sagt den den Teilnehmern, dass ihr an einem Punkt "Stopp" sagen werdet und sie sich nicht mehr bewegen dürfen und in ihrer Position erstarren sollen
3. Alle Gruppen fangen nun an, dass eine/r eine Geschichte erzählt , die er/sie wirklich mag. Der andere soll zuhören und darf Fragen stellen
4. Nach ein paar Minuten, wenn ihr denkt, dass die Leute wirklich beschäftigt sind, sagen ihr, sehr laut: "Stop and Freeze!"
5. Nun könnt ihr ihnen zeigen, dass sich Teile ihres Körpers sehr ähnlich sind und jeder kann dies auch im realen Leben nutzen, um besseren Kontakt zu anderen zu bekommen.



Von der **unbewussten Kompetenz**
zur **bewussten Kompetenz**.



Emotional Connectivity

C H A N G E B Y C H O I C E

Big Post it Work / Wand des Wissens

- Ihr braucht dafür Post It's in A5 oder Metaplan – Karten
- Eine Übung um Informationen zu sammeln oder um herauszufinden was die Teilnehmer schon gelernt haben.
- Erstes Beispiel: Was seht ihr als Herausforderung in eurem Job und welche Lösungen habt ihr bereits gefunden. Jede Herausforderung und jede Lösung kommt auf eine extra Karte oder Post It.
- Zweites Beispiel: Was habt ihr gestern gelernt und an welche Dinge erinnert ihr euch noch. Jeder für sich selbst und für jedes Gelernte oder Erinnerte ein Post It.
- Danach gehen die Teilnehmer einzeln zur Wand, machen ihr Posting und erklären was dazu



Das wird überall auf der Welt funktionieren, weil Sie die Leute nicht in die Enge treiben.



Wahrheit oder Lüge

- Jede/r Teilnehmer/in hat 2 Geschichten, eine ist wahr und eine ist eine Lüge
- Sie stehen also in Gruppen von 3 bis 4 Personen zusammen
 - Einer nach dem anderen gibt seine 2 Geschichten an
 - Beispiel 1: Ich habe einen schwarzen Gürtel in Karate
 - Beispiel 2: ich bin Doktor der Psychologie
- Alle anderen dürfen 5 Minuten lang Fragen stellen
- Danach muss jeder raten, aber der Geschichtenerzähler wird nicht aufklären
- Nach ca. 30 Minuten sollten die Leute wieder auf ihre Plätze gehen und wir hören eine nach der anderen die 2 Geschichten
- Der Trainer/Coach wird dann fragen: "Wer glaubt, dass Geschichte 1 wahr ist und wer 2...?"
- Der, die Geschichtenerzähler/in wird dann sagen, was die Wahrheit ist und was eine Lüge.



Emotional Connectivity

C H A N G E B Y C H O I C E

1 Minute ohne Reden vor einer Gruppe

- Ein Teilnehmer stellen sich vor die anderen Teilnehmer im Raum und schaut Sie sich einzeln an und schweigt, also ohne reden.
- Dies hilft, ein Gefühl für die Zeit zu bekommen und dass es nicht wichtig ist, wenn Sie ein paar Sekunden lang still sind



Emotional Connectivity

C H A N G E B Y C H O I C E

Zuhör-Übung - Bild malen

- 2er Gruppen bilden
- Beide nehmen sich 1 bis 2 Minuten Zeit, um ein sehr einfaches Bild zu zeichnen, bitte darauf achten, dass die andere Person es nicht sehen kann
- Einer von ihnen legt sein Bild zur Seite und nimmt ein leeres Blatt Papier
- Der andere sollte nun beginnen, das Bild zu erklären
- Derjenige mit dem leeren Papier soll so viele Fragen stellen, um ein sehr ähnliches Bild zu zeichnen



Emotional Connectivity

C H A N G E B Y C H O I C E

Motivation üben

Metaplan-Werkstatt

- Bitte wählt 3 Situationen in eurem Leben, in denen ihr sehr motiviert wart. Das kann in Ihrer Freizeit sein, in Ihrem Job, in der Universität...

Schaut euch diese Situationen an und notiert folgende Informationen:

- Welche Person(en) war(en) an dieser motivierenden Situation beteiligt?
- Was hat jemand getan oder was hat jemand gesagt, das euch motiviert hat?
- Was in euch hilft euch, motiviert zu sein?
- Was passiert mit euch, wenn ihr wirklich motiviert seid, was ist dann wichtig und was ist nicht mehr wichtig?

Denkt über die Art und Weise nach, wie ihr eure Arbeit erledigt, wie wichtig ist Zeit, Geld....



Emotional Connectivity

C H A N G E B Y C H O I C E

Eigenes tun und Coaching

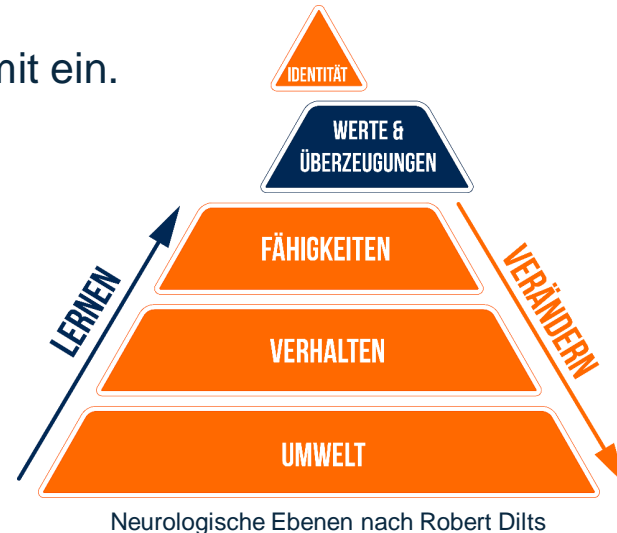
Eigenes tun kann feste Überzeugungen in Wanken bringen.

Das Fragen was alle zusammen schon über das Thema, das gleich kommt, schon wissen, öffnet das Gehirn in die richtige Gedankenrichtung.

Neugier und Spaß and der praktischen Übung hält vom Konsumenten – Schlafmodus ab.

Das beste Lob ist wenn die Teilnehmer, wie nach einem guten Essen, sagen, jetzt bin ich aber voll.

Sendet mir eure Übungen und ich pflege diese hier mit ein.



Emotional Connectivity

C H A N G E B Y C H O I C E