



Ausbildung für Eltern IO2

Modul 3.1:
Selbstfürsorge und
Aufrechterhaltung des
emotionalen und
geistigen
Wohlbefindens.



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Titel des Moduls: Modul 3.1: Selbstfürsorge und Aufrechterhaltung des emotionalen und geistigen Wohlbefindens.			
Beschreibung der Lernaktivitäten	Zeitplan (Minuten)	Erforderliche Materialien/Ausrüstung	Beurteilung/ Bewertung
<u>Eröffnung des Workshops:</u> <ul style="list-style-type: none">• Zur Einführung in diesen Workshop schreiben die Eltern auf ein Blatt Papier die Emotion, die am besten beschreibt, wie sie sich fühlen.• Die Eltern werden eingeladen, über den folgenden YouTube-Link an einer Mini-Mediation teilzunehmen: https://www.youtube.com/watch?v=IReEu2kl6ol• Nach Abschluss der Mini-Meditationssitzung werden die Eltern ihre Emotionen betrachten und feststellen, ob die Meditation mit etwas Übung zu ihrem eigenen Wohlbefinden beitragen würde.• Die Eltern werden auch das Objekt identifizieren, auf das sie ihre Aufmerksamkeit gerichtet haben, und besprechen, warum sie ihre Aufmerksamkeit auf dieses eine Objekt gerichtet haben.•	<u>15 Minuten</u>	Schulungsraum mit IT-Ausstattung Flipchart und Stifte Anmeldungsbogen Stifte und Notizzettel für die Teilnehmer YouTube video: https://www.youtube.com/watch?v=IReEu2kl6ol	Die Eltern nehmen an allen Gruppenaktivitäten teil
<u>Aktivität 1: Aufrechterhaltung eines guten emotionalen und mentalen Wohlbefindens</u>	<u>45 Minuten</u>		



<ul style="list-style-type: none">• Die Eltern werden die fünf Schritte zum psychischen Wohlbefinden laut NHS diskutieren.• In Teams von 3 bis 4 Teilnehmern entwerfen die Eltern eine Aktivität, die sie in ihr Leben integrieren können und die jeden dieser fünf Schritte erfolgreich umsetzt.• Die Eltern sollten ihre Aktivität der Gruppe vorstellen und diskutieren, warum sie diese Aktivität gewählt haben, um sie zu unterstützen.			
<p><u>Aktivität 2: Selbstfürsorge für Eltern.</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Zur Einführung in die Aktivität werden die Eltern gebeten, den Anweisungen auf dem Modul 3.1 Aktivitätsblatt 1 - Buntes Atmen zu folgen.• Die Eltern identifizieren ihre derzeitige Selbstfürsorgeroutine und untersuchen, ob und wie sich diese Routine auf sie auswirkt.• Die Eltern recherchieren gemeinsam die Selbstfürsorgeroutinen von berühmten Persönlichkeiten.• Die Eltern stellen der Gruppe die Selbstfürsorgeroutine der Berühmtheiten vor.	<u>45 Minuten</u>	<p>Schulungsraum mit IT-Ausstattung</p> <p>Flipchart und Stifte</p> <p>Stifte und Notizzettel für die Teilnehmer</p> <p>Smartphone für die Recherche von Tipps zur Selbstfürsorge.</p>	<p>Die Eltern nehmen an allen Gruppenaktivitäten teil.</p> <p>Die Eltern überlegen, warum Selbstfürsorge für andere Eltern und für sie selbst wichtig ist.</p>
<p><u>Workshop Abschluss</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Zum Abschluss dieses Workshops werden die Eltern eine Übung zum achtsamen Zuhören durchführen.	<u>15 Minuten</u>	<p>Schulungsraum mit IT-Ausstattung</p> <p>Flipchart und Stifte</p>	<p>Die Eltern nehmen an allen Gruppenaktivitäten teil</p>



<ul style="list-style-type: none">• Die Eltern werden aufgefordert, ihre Augen zu schließen und sich 5 Minuten lang auf ihren Atem zu konzentrieren.• Die Eltern lenken ihre Aufmerksamkeit von ihrem Atem auf ein Geräusch, das sie im Raum hören.• Wenn die Eltern ihre Aufmerksamkeit verlieren, werden sie aufgefordert, ihre Aufmerksamkeit wieder auf das Geräusch zu richten.• Der Moderator lenkt die Aufmerksamkeit der Eltern wieder auf die Gruppensitzung, dankt ihnen für ihre Teilnahme und beendet die Aktivität.		Stifte und Notizzettel für die Teilnehmer	
Gesamtdauer des Moduls	2 Stunden		

EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



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

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159