

Au Pair – Vorbereitungskurs

Au Pair – Corso preparatorio per ragazze alla pari

ABSTRACT in deutscher Sprache

Kurs für Jugendliche, die im Ausland als Au Pair arbeiten und sich für diese neue Aufgabe entsprechend vorbereiten möchten. Dieser Kurs gibt nicht nur praktische Anleitungen zum Umgang mit Kindern, zur ersten Hilfe, Unfallverhütung und Krankenpflege, sondern thematisiert auch eine Vielzahl anderer Problembereiche und Gebiete, wie etwa interkulturelle Kommunikation, Konfliktmanagement und Persönlichkeitsentwicklung.

ABSTRACT in lingua italiana

Un corso destinato a ragazze che intendono andare alla pari all'estero e che desiderano affrontare questa esperienza con una preparazione adeguata. Un corso che non comprende solo indicazioni pratiche di babysitting, di pronto soccorso, prevenzione incidenti e infermieristica, ma che affronta anche i problemi della comunicazione, il superamento di conflitti e lo sviluppo della personalità.

Ausführliche Beschreibung

INTENTION:

Für an einer Au-pair-Tätigkeit interessierte Jugendliche, die mindestens 17 Jahre alt sind, einen Ergänzungskurs zum Babysitterkurs anzubieten, der vor allem die Aspekte Kommunikation, Konfliktmanagement und Persönlichkeitsstärkung und in einem eigenen Teil Unfallverhütung und Krankenpflege beinhaltet.

ZIELE:

- Die T sollen sich mit ihren Vorstellungen, Erwartungen und Befürchtungen in Hinblick auf die Aspekte Ausland, Au-pair-Tätigkeit, Auf-sich-gestellt-sein und anderen mit der Au-pair-Tätigkeit zusammenhängenden Aspekten auseinandersetzen.
- In dieser Auseinandersetzung sollen sie mehr Klarheit über die Tätigkeit und über ihre eigenen Gedanken und Gefühle erlangen:
 - a diese Klarheit kann/soll eine Hilfe in Hinsicht darauf sein, die Entscheidung für Au Pair bewusst treffen zu können;
 - b diese Klarheit kann/soll - bei einer Entscheidung für Au Pair - zu mehr Sicherheit führen, das auch gut meistern zu können.
- Die T sollen sich Kommunikations- und Handlungsmuster bewusst werden, reflektieren, neue ausprobieren, die in Bezug auf ihre Au-pair-Tätigkeit von Bedeutung sind.
- Die T sollen Möglichkeiten des Konflikt- und Krisenmanagements kennen lernen.
- Die T sollen sich ihrer Ressourcen (Fähigkeiten, Stärken, Hilfssysteme) und möglichen Risiken bewusst werden, die bezüglich der Au-pair-Tätigkeit von Bedeutung sein können.

INHALTE:

Wie komme ich zu Au Pair? Welche Tätigkeiten umfasst Au Pair? - Umgang mit Fremdsein und Fremden - Erwartungen und Befürchtungen - persönliche Rituale in der Fremde - Kontakt und Kommunikation (im speziellen mit Kindern - verbal und nonverbal) - Organisation von Aufgaben, Zeit - Konfliktfähigkeit - Abgrenzung - wie bekomme ich ein Umfeld (Strukturen, Personen), in dem ich mich sicher und wohl fühle - Ressourcenaktivierung (Fähigkeiten, Erfahrungen, Stärken, ...) - Verhalten in Krisen (mit Familie) - entsprechende Inhalte in einer Fremdsprache ausdrücken

STUNDENAUSMASS: 16 Stunden a 60 Minuten (davon 4 Unfallverhütung/Krankenpflege)

ANZAHL DER TEILNEHMERINNEN: 12 – 16

Der Kurs findet an folgenden Wochenenden statt:

28.09.01 18.30 - 21.00

29.09.01 13.30 - 18.30

06.10.01 13.30 - 17.30

13.10.01 13.30 - 18.00

Ablauf

1. Einheit: 2,5 Stunden

1) BEGRÜSSUNG; ORGANISATORISCHES

2) GRAFFITTI:

a) Plakate mit angefangenen Sätzen hängen an den Wänden:

- Der Kurs hat mir viel gebracht, wenn...
- Der Kurs hat mir wenig gebracht, wenn...
- Ich nehme mir vor...
- Was hängt alles mit AU-PAIR zusammen?

Vorlesen der ersten drei Plakate

b) Unklarheiten klären

c) Gespräch zu den Plakaten:

1. Was ist die Tendenz in der Gruppe bzgl. Erwartungen und Befürchtungen hinsichtlich des Kurses?
2. Was sind die wichtigsten Erwartungen an sich selbst und aneinander? Sind sie erfüllbar? Wie viel Bereitschaft besteht dazu? (Skala 1 - 10)
3. Stellungnahme der LeiterInnen zu den Erwartungen an die LeiterInnen

3) ERSTES TELEPHON-GESPRÄCH (AUF ENGLISCH)

4er Gruppen - 1 ruft an, die anderen drei sind die zukünftige

Au-pair-Familie - alle fragen neugierig nach

- Name, Alter, Schule, Herkunft
- Motivation zu AU-PAIR
- Vorlieben, Stärken, positive Eigenschaft(en) bzgl. AU-PAIR

4) VORSTELLEN IM PLENUM (AUF ENGLISCH)

Familie stellt AnruferIn vor

5) VORTRAG: AU-PAIR – INFORMATION

6) ERGÄNZEN DER AU-PAIR-PLAKATE

7) GRUPPENARBEIT AUF BASIS VON PLAKATEN/VORTRAG

3 Gruppen: T sollen auf Karten sammeln (pro Begriff eine Karte)

- a) Was in Bezug auf AU-PAIR macht an, macht neugierig, fasziniert?
- b) Wo besteht in Bezug auf AU-PAIR noch Unsicherheit, Unklarheit, Angst, Zweifel?
- c) Welche Ideen habt Ihr, um zu mehr Sicherheit und Klarheit zu kommen?
- d) Was am Au Pair Plakat sollte unbedingt behandelt werden? (max. 3)

EINSAMMELN DER KARTEN

ANREGUNGSPAKAT: Anregungen für weiteren Seminarverlauf

HAUSAUFGABE: Beobachten, woran man merkt, ob man mit anderen Menschen in Kontakt ist oder nicht

2. Einheit: 5 Stunden

1) PRÄSENTATION DER KARTEN

2) SPIEL "WICHTIGE INFORMATIONEN"

Einstieg, Aufwärmen, Möglichkeit Dinge zu äußern und wahrzunehmen; Thema Kontakt und Einfühlungsvermögen

Nochmals persönliches Aufgreifen der Interessen, Unsicherheiten aus Punkt 7 der letzten Stunde

3) TENDENZEN DER GRUPPE

auf Grundlage der Karten Tendenzen der Gruppe formulieren

neugierig - unsicher - Ideen, Sicherheit zu bekommen

4) ROLLENSPIEL: Gespräch zwischen AU-PAIR und einem Kind oder Elternteil (evtl. in einer gewünschten Fremdsprache) Aufgabe für Kindrolle: ab und zu aus dem Kontakt gehen

Beobachtungsaufgabe für Zuschauer:

Gr. A: ein "Kontaktogramm" zu erstellen

Gr. B: was sind die Gefühle, Bedürfnisse von Person 1

Gr. C: was sind die Gefühle, Bedürfnisse von Person 2

Austausch und Besprechen der Ergebnisse

5) THEORIE (BLATT 1):

GRUNDLAGEN VON KOMMUNIKATION

1) KONTAKT:

Kontakt ist der Faden der Verbindung zwischen Personen, das Kabel, in dem die Informationen ausgetauscht werden können

a) Dass ich Kontakt habe, merke ich daran,

b) Dass ich keinen Kontakt (mehr) habe, merke ich daran,
Aus der Hausaufgabe und den Übungen 1 und 2 die Antworten gemeinsam finden und aufschreiben
LeiterIn auf Folie oder Plakat
TeilnehmerInnen auf Blatt

(BLATT 2)

2) WERTSCHÄTZUNG

Folgende Grundbedürfnisse sind bei jedem Menschen die Grundlage und Triebfeder seiner Kommunikation: Jeder Mensch möchte wahrgenommen und ernst genommen werden, Kontakt spüren, Anerkennung, Verständnis,....

Welche dieser Grundbedürfnisse waren in den Übungen wie spürbar? Welche noch?

2 Gruppen - SPIEL: SPRUNG INS KALTE WASSER in 1:1 Situation oder in 8er-Gruppe

Offenheit, Wahrnehmung der eigenen Gefühle und der des Anderen; Unterschied Wahrnehmungsaktivität und Vorstellungsaktivität

THEORIE

BLATT 3 (Grundlagen von Kommunikation)

3) EINFÜHLEN IN SICH SELBST UND DEN ANDEREN - WAHRNEHMUNG UND INTERPRETATION

Jeder Mensch besitzt eine Art innere Landschaft mit einer "inneren Landkarte" (Summe seiner Erfahrungen und Erkenntnisse, die ihn geprägt haben) und einem Gefühlsklima, die sein Denken, sein Handeln und seine (Körper-)Sprache bestimmen. Es geht darum, das eigene Gefühlsklima und das des anderen wahrzunehmen die Landkarte des anderen kennen zu lernen.

Diese Landschaft des anderen kann man durch fragen und auch durch Äußerungen von Wahrnehmungen, Gefühlen und Vermutungen kennen lernen.

WICHTIG: dabei muss man aufpassen, wie sehr die eigenen Vorstellungen (Interpretationen, "Schubladen" - die eigene mitgebrachte innere Landkarte) die Wahrnehmung beeinflussen.

Beispiele aus Erfahrungen in der Übung

ÜBUNG: GEFÜHLSKLIMA; GEFÜHLSFARBEN...

Innehalten - sich spüren - Körper - Farben oder Wetterbilder für die momentanen inneren Gefühle entstehen lassen, die jetzt (nach der Übung 4) da sind.

AUSTAUSCH IN DER 3er-GRUPPE: Welche Erfahrungen, Rückmeldungen, Erkenntnisse waren bis jetzt für mich wichtig, irritierend, gaben mir Klarheit, Sicherheit...

PLENUM - Wünsche, Fragen an LeiterInnen, Gruppe

VIDEO oder VORSPIELEN: "DAS EI"

Gespräch: was ist hier passiert; um was geht es eigentlich was ist unter dem Tisch und muss auf den Tisch gebracht werden; wie könnte das geschehen? Welche Beispiele aus Eurem Lebensalltag kennt ihr?

BLATT 4

4) SACH- UND BEZIEHUNGSEBENE

Besonders im Konflikt wird deutlich: wenn eine Ebene (meist die Beziehungsebene) nicht gewürdigt wird, dann ist die Kommunikation blockiert (dreht sich im Kreis; immer dasselbe, macht müde, aggressiv...). Es geht darum, diese Ebene dann anzusprechen.

Möglichkeiten:

a) DER TON MACHT DIE MUSIK: Rollenspiel vor Gruppe - nur mit Namen kommunizieren

b) ICH-BOTSCHAFTEN: Beispiele von Sätzen im Konflikt formulieren

Beispiele für Ich-Botschaften, Tonfall, usw. suchen lassen und aufschreiben

5) WEISSER SCHUTZKREIS

jeder zieht um sich einen Kreidekreis - Partnerübung: A sagt zu B: "Das ist mein Raum. Ich will nicht, dass Du ihn betrittst." - B versucht einzudringen - A probiert aus, wie er/sie sich wehren kann

kurzer AUSTAUSCH ZU ZWEIT

GESPRÄCH IM PLENUM: was gibt es an Formen des Eindringens und Sich-Schützens - auf Flipchart sammeln

T sollen die DREI WICHTIGSTEN FORMEN AUFSCHREIBEN:

a) auf folgende Formen des Eindringens möchte ich besonders achten?

b) welche Formen des Schützens möchte ich bei mir verstärken?

6) INNERE CHECKLISTE FÜR KONFLIKTSITUATIONEN:

a) hat jeder seine Sicht sagen können

b) sind beide Ebenen gewürdigt

c) ist man sich über die Fakten einig; sind sie geklärt

d) ist der Schutzkreis wirksam; wird er akzeptiert

e) wird zugehört

f) lässt man sich ausreden

- g) ist man im Kontakt
- h) ...

Checkliste austeilen - jede liest einen Punkt vor. T sollen auf ihrem Blatt und auf einem Gruppenblatt 3 RUFEZEICHEN verteilen für die Punkte, auf die sie besonders achten wollen bis zum nächsten Mal.

7) PERSÖNLICHKEITS-FRAGEBOGEN austeilen und besprechen

8) PLAKATE:

- a) Wie gehe ich nach Hause?
- b) Was hat mir gefallen/nicht gefallen? Wünsche

3. Einheit: 4,5 Stunden

1) ZWIEBEL

Außen- und Innenkreis - je zwei T stehen sich gegenüber und bekommen eine Aufgabe - nach 1 Min.

Wechsel - nach 2' Abbruch - Außenkreis um eines weiter

- a) Austausch: Wichtige Erlebnisse seit dem letzten Mal
- b) Übung: Gemeinsam aufstehen
- c) Austausch: was ist mir vom letzten Mal noch in Erinnerung?
- d) einander auf die Zehen treten
- e) Austausch: wie ist es mir mit dem Fragebogen ergangen?
- f) Hahnenkampf
- g) Austausch: wie ist es mir mit dem Schutzkreis ergangen?
- h) Unterschied Anstrengung - Konzentration

2) PLENUM

Fragen - Erfahrungen loswerden (Konflikte; Fragebogen...)

3) L-INFO: ENTSTEHUNG VON KRISEN

Folie "Die Entwicklung von Krisen" vorstellen - danach Blatt austeilen

4) GA (3er) BEISPIEL FÜR ENTSTEHUNG EINER KRISE UND LÖSUNGSMÖGLICHKEITEN ENTWICKELN (wenn möglich mit Bezug auf Au Pair)

Vorstellen im Plenum

5) ROLLENSPIEL: VORSPIELEN EINES BEISPIELES aus 4)

Gespräch:

- a) welche bisher im Seminar schon besprochenen Mechanismen kommen hier vor?
- b) welche Möglichkeiten der Lösung gibt es? - spielen

6) L-Info BLATT: BELLA

Blatt vorstellen und besprechen

7) GESCHICHTE "DIE KUPFERMÜNZE" vorlesen

8) GESPRÄCH (Plenum oder Gruppen): Welche Rituale können in Zeiten des Allenseins, der Sehnsucht usw. helfen, haben geholfen?

9) WOHLFÜHLTANK vorstellen

10) a) MALEN DES EIGENEN WOHLFÜHLTANKS FÜR AU PAIR

T sollen sämtlichen Tankstellen einen Platz geben (Größe ist Bedeutung)

b) AUFSCHREIBEN DER RESSOURCEN (STÄRKEN, FÄHIGKEITEN) auf das Wohlfühltankplakat
PAUSE

11) ZIELARBEIT

T wählen sich ein konkretes Ziel für Au Pair aus Formular ausfüllen

12) PLENUM: Erfahrungen mit Übung 10) und 11)

offene Fragen

ABSCHLUSS

13) FRAGEBOGEN, ZERTIFIKATSVERTEILUNG

B E L L A

Bewusstwerden - Ich gestehe mir zu, dass ich in Schwierigkeiten bin, wenn der Satz "das ist doch nicht so schlimm" nicht mehr hilft.

Erfassen der Situation

Welche Befürchtungen, welche Bedürfnisse habe ich?

Welche Personen, Systeme betrifft es?

Wie könnte der Filmtitel meiner Krisensituation heißen? Welches Happy-End soll der Film haben?

Linderung des Leidens - Lindernd wirkt immer auch eine Ordnung - eine Reihung machen:

Was macht am meisten Angst macht, ist das größte Problem?

Welche Handlungsmöglichkeiten habe ich?

Was muss ich zuerst tun, klären?

Wie, wo hole ich mir im Moment am besten Kraft, Energie, Entspannung?

Leute einbeziehen - Wer kann mir alles im Moment helfen?

(Freunde; Familie, Organisation, Beratungsstelle)

Ansatz zur Bewältigung - Was lässt sich am leichtesten verändern; welchen Schritt mache ich nun?

Träger des Projekts

AHA" – TIPPS UND INFOS FÜR JUNGE LEUTE

Heike Mennel-Kopf

Zollgasse 1

A – 6850 Dornbirn

Tel.: 0043 – 5572 – 52212

Fax: 0043 – 5572 – 5221212

E-Mail: heike.mennel-kopf@aha.or.at

in Kooperation mit:

Verein „Känguruh“

Peter Mennel

Tel.: 0043 – 5572 – 29806

E-Mail: petermennel@utanet.at