

Impulse für eine Videokonferenz - z.B. in der Bezugsgruppe

Wir haben ein paar Vorschläge zusammengestellt, die euch helfen sollen eure virtuellen Treffen entspannter und zielführender durchzuführen



Vor dem eigentlichen Meeting

Termin gemeinsam festlegen, z.B. mit www.doodle.de

Software installieren, wir empfehlen www.zoom.de

(Reihum wechselnd) Festlegen: Wer moderiert das Meeting?

Aufgaben:

- rechtzeitig vor dem Termin Einladungsmail schicken mit zoom Link
- Struktur und Zeit während des Treffens beachten
- Redereihenfolge beachten/entscheiden (z.B. immer in der Reihenfolge, wie die Menschen in seiner Galerie auftauchen)

Ankommensrunde (ca. 1-2min pro Person)

Wie geht es dir? Was erhoffst du dir von diesem Meeting?

Orgablock (kurz)

Allgemeine Informationen zum Rahmen, Dauer, muss jemand früher weg, ...?

Wir empfehlen, insgesamt nicht länger als 90 Minuten zu machen.

Inhaltlicher Teil

Für die Gestaltung der Treffen gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wir empfehlen, erstmal die vorgegebenen Impulse auszuprobieren, und später die Treffen zu individualisieren.

Mögliche Variationen:

Empathie-Runde

„Ich habe einen Konflikt liegebracht, für den ich mir ein empathisches Ohr wünsche. Ich würde gerne erzählen und von einer Person Unterstützung bekommen, meine Bedürfnisse zu finden. Wer fühlt sich angesprochen?“

GFK-Rollenspiel

„Ich würde gerne üben, wie ich mit meinem Chef umgehen kann, wenn er mit Forderungen kommt, die mir zu viel werden. Mag sich jemand dafür bereitstellen? Von den anderen hätte ich gerne anschließend Feedback, wie sich das für euch angehört hat.“

Diskussion/Klärung

„Ich habe den Punkt mit den Pseudoge-fühlen noch nicht so richtig verstanden, könnt ihr mir nochmal helfen, da den Unterschied zu Gefühlen zu erkennen?“

Einigt euch vorher, wie ihr die Inhalte bestimmt:

Jeder bestimmt mal ein Treffen.

Die Zeit wird aufgeteilt und jeder gibt in seinem Slot vor, was passiert.

Ihr einigt euch spontan zu Beginn des Treffens (z.B. mit Systemischem Konsensieren ;-)).

Abschlussrunde (1-2min pro Person)

Wie zufrieden bist du mit dem Prozess und dem Ergebnis?

Möchtest du etwas feiern?

Möchtest du nächstes Mal etwas anders machen?