Wer bin ich? - Fünf Facts über mich

1

Lernen zu können ist für mich eins der größten Geschenke des Lebens

2 Ich arbeite leidenschaftlich gern als freie Künstlerin, Gestalterin für Kommunikation und Trainerin und Coach im Bereich New Work und New Learning



3

Ich habe langjährige Erfahrung und immer wieder große Freunde bei der Konzeption und Durchführung von Workshops und Projekten mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen

4

Als ehemalige künstlerische Leitung des MACHmit! Museums für Kinder bin ich darauf spezialisiert Erfahrungsräume zu kreieren, die spielerisch und auf allen Sinnesebenen Lust auf Lernen machen

5

Zuhause fühle ich mich gleichermaßen in der digitalen Welt und ihren wunderbaren Möglichkeiten und habe trotzdem eine großen Vorliebe für das Einfache, Echte und alles, was keinen Strom braucht

Kontakt: www.buntjabunt.de | hallo@buntjabunt.de | 015678/371073

Hintergrund

Fachlich übergreifende Kompetenzen, wie Kommunikationsfähigkeit, der Umgang mit Medien, Empathie, Toleranz, Selbstvertrauen und Engagement in der Zusammenarbeit mit anderen sind gefragter denn je. Durch die Pandemie und die damit einhergehenden Einschränkungen haben Kinder und Erwachsene viele Verunsicherungen erfahren. Das Positive an dieser kollektiv gemachten Erfahrung ist, dass durch das defizitäre Empfinden von Selbstverständlichkeiten (wie z.B. Schulbesuch, Kontakt zu Gleichaltrigen) eine gesteigerte Aufmerksamkeit und Zugänglichkeit zu den eigenen Kompetenzen und der Wahrnehmung derer entsteht.

Die für unser Agieren in der Gesellschaft wichtigen Schlüsselkompetenzen basieren auf unseren Einstellungen. Die wiederum von unseren persönlichen Erlebnissen beeinflusst werden. Unsere Einstellungen lassen sich durch Erleben und Reflektieren erweitern und verändern. Persönliche und soziale Kompetenzen können trainiert und damit wieder gestärkt werden – trotz Corona.

Ziel

Ein für SchülerInnen attraktiv und vielseitig gestaltetes Angebot, welches einläd, sich mit dem persönlichen und kollektiven emotionalen Erleben der Schule unter Pandemiebedingungen auseinanderzusetzen. Die Ziele meines Angebots sind:

- + Unsicherheiten erkennen und benennen
- + Kreativität als Stärke erleben und entwickeln
- + Alle vorhandene Ressourcen stärken
- + Neue und kreative Methoden zum Umgang mit Unsicherheiten trainieren
- + Persönliche, soziale und methodische Kompetenzen stärken
- + eigene Handlungsfähig in der Gruppe erleben
- + Sich selbst und die Schulgemeinschaft als stark empfinden
- + Widerstandsfähigkeit durch die gemachten Erfahrungen als Kompetenz verstehen

Katalin Pöge / Stand Januar 2022

Meine Angebote

sind alle kreativ, mit hohem Praxisanteil, kommunikativ und kollaborativ gestaltet. Sie laden zum Reflektieren ein, stärken die eigenen Kompetenzen und das Gefühl der Zusammengehörigkeit der Gruppe. Körperarbeit (Embodyment), Entspannungsmethoden, Methoden aus der agilen Kommunikation und das Priming nach dem Zürcher Ressourcenmodell fließen in meine Angebote ein. Ich arbeite mit einer Reihe von KollegInnen zusammen, die bspw. Yoga unterrichten, kreative Expertise mitbringen oder langjährige sozialpädagogische und therapeutische Erfahrungen haben. Je nach Bedarf, ihrer Personalsituation und den Gruppengröße arbeite ich mit ihnen sowie studentischen Hilfskräften zusammen.

Formate, in denen ich die einzelnen Themenschwerpunkte anbiete

- + Projekttage/Erlebnistage im Teil-Klassenverband
- + Projekt/Erlebnistage für ausgewählte SuS, klassen- und jahrgangsübergreifend
- + kompakte Workshops für Kinder a 4 bis 5 Stunden am Wochenende
- + kompakte Workshops für Kinder und ihre Eltern a 4 bis 5 Stunden am Wochenende
- + Abendliche Mirkoworkshops (1,5 bis 2 Stunden) mit Eltern, denn stärken wir die Eltern, dann stärken wir die Kinder
- + Fortbildung für Lehrkräfte
- + Konzeption individueller Module, die auf die Bedürfnisse der SuS und die Möglichkeiten der Schule abgestimmt sind. Ziel: Die Pädagoglnnen im Nachmittagsbereich bieten diese Angebote dann selbstständig an
- + Materialentwicklung

Themenangebote

Emotionen

Wenn meine Emotionen eine bunte Collage wären, welche Farben und Formen hätte diese dann? Wie kann ich erkennen, welche Gefühle ich im Moment habe? Ist es ok, "schlechte" Gefühle zu haben? Gibt es "Mädchen-Gefühle" und "Jungs-Gefühle"? Stärken wir unsere Empfindungsantennen, stärken wir nicht nur uns selbst. Schaffen wir kreativ eine "Sprache" für unsere Gefühle zu finden, können wir andere daran teilhaben lassen und Veränderungen zu initiieren. Lernen wir die Möglichkeiten kennen, unsere Gefühle ernst zu nehmen, lieben zu lernen und uns als fühlendes Individuum in einer fühlenden Gemeinschaft zu erleben.

Alle Klassenstufen Dauer: 2 bis 4 Tage

Gruppengröße: bis 10 Kinder

Selbstliebe & Superpower

Was macht mich zu dem großartigen Menschen, der ich bin? Wie kann ich diesem tollen Menschen ein Geschenk machen? Welche Superpower-Kräfte habe ich eigentlich? Selbsteinschätzung, Stolz und Kennenlernen meiner persönlichen Stärken und Herausforderungen stehen im Fokus dieses Workshops.

Alle Klassenstufen Dauer: 1 bis 2 Tage

Gruppengröße: bis 15 Kinder

Powerfragen und Wachstumsdenken

Welche Bilder bestimmen in unserer Kultur und unserer Zeit eigentlich unser Denken und Fühlen? Wie sieht das in anderen Kulturen oder in anderen Zeiten aus? Sind wir "Maschinen, die an manchen Tagen nicht so gut funktionieren" oder sind wir eher wie der Wind, ein Fluss oder ein sich immer im Wandel befindlicher Komposthaufen? Woher kommen diese Bilder und wenn wir könnten, welches Bild würden wir uns selbst wählen? Was stärkt uns, was ermöglicht innerliches Wachsen können, und woran merken wir innerhalb dieses Bildes, dass wir innerlich wachsen?

Wir suchen und entwickeln individuelle positive und stärkende Bilder, die uns helfen, mit unseren Anforderungen, unseren Wünschen und Bedürfnissen zu wachsen. Um diese neue Betrachtung langfristig in unser Denken zu integrieren, erarbeiten wir Erinnerungshilfen (Primes) und Muster für die Etablierung neuer Denkweisen und Gewohnheiten.

Alle Klassenstufen

Dauer: 2 bis 3 Tage

Gruppengröße: bis 10 Kinder (auch mit Erwachsenen möglich)

Meditation

Körper und Geist in Verbindung bringen. Wie geht es mir eigentlich grad? Wo in meinem Körper kann ich das Fühlen? Was tut mir gut und wie kann ich Meditation lernen? Wie kann sie mir helfen, mich fühlen oder besser fühlen zu können. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit folgen einer inneren Haltung und einer äußeren Form. Mit Yoga-Einheiten, kreativen Methoden und Reflexion lernen wir kennen, was uns helfen kann, Ruhe als Potential zu erleben. Wie können wir uns regelmäßig daran zu erinnern, uns selbst gut zu tun?

Alle Klassenstufen

Dauer: 1 bis 2 Tage

Gruppengröße: bis 9 Kinder (auch mit Eltern möglich)

Katalin Pöge / Stand Januar 2022

Außenwelt - ICH - Innenwelt

Unser inneres Erleben und unsere äußere Wirkung können sehr unterschiedlich sein. Durch die außergewöhnliche und andauernde psychische Dauerbelastung während der Pandemie die Fähigkeit zur Verbindung des inneren Ichs und des äußeren Ichs von großer Bedeutung. Wir trainieren Sensibilität und fragen uns: Wer bin ich und wie viele? Welche Anteile in mir gibt es? Wie kommen diese Anteile in mir zustande und wie kann ich schaffen, dass sie sich alle gut verstehen und miteinander reden? Was kann ich machen, wenn ein Anteil, der sich nicht so gut anfühlt in mir zu laut oder zu groß wird und die anderen Anteile überstimmt? Wie kann ich die Anteile in mir, die ich mag, dazu bringen sich öfter mal zu Wort zu melden. Welche Veränderungen im Außen bringen Veränderungen im Inneren mit sich?

Klassen 3 bis 6 Dauer: 2 Tage

Gruppengröße: bis 15 Kinder (auch mit Eltern möglich)

Abenteuer und entdeckendes Lernen

Wenn wir Abenteuer erleben, sind wir wach, motiviert und lernen in enorm kurzer Zeit viel Neues dazu. Abenteuer warten vor der unserer Haustür. Nach dem Prinzip des Entdeckenden Lernens (www.pindactica.de) erleben und entwickeln wir Abendteuer in einer umliegenden Berliner Grünanlage. Wir kreieren selbst Abendteuer für Andere und erfahren dabei spielerisch die Schärfung unseres Einfühlungsvermögens und unsere ureigene Kreativität. Wir erleben uns als Team – gute Teamarbeit macht Größeres möglich, als wir allein zu schaffen im Stande sind. Unser Spieltrieb trainiert die intrinsische Motivation und sorgt für episodisches Lernen. Wir gehen in eine tiefe Verbindung mit unserer Vorstellungskraft und der Umwelt ein. Wir schärfen unsere Wahrnehmung und öffnen unsere Augen, für das was uns glücklich macht.

Alle Klassenstufen

Dauer: 3 Tage a 3 Stunden an Wochenenden oder Ferien

zusammenhängend oder verteilt auf ca. 6 Wochen oder nur 1 Tag: Gemeinsam Abenteuer erleben Gruppengröße: bis 15 Kinder, Eltern, Geschwister

Selektive Wahrnehmung

"Heute ist alles schwarz und grau." Solche Tage kennt jede*r von uns. Wie funktioniert eigentlich unsere Wahrnehmung? Wie können wir Methoden aus dem Kreativitätstraining und der Hirnforschung nutzen (wie bspw. das Priming, positive Affirmationen)? Werden wir uns über den psychologischen Wirkmechanismus der selektiven Wahrnehmung bewusst, können wir mit einem Trainingsprogramm unser Erleben und unsere selbsterfüllenden Prophezeiungen positiv beeinflussen.

Trainieren wir unsere Wahrnehmung wie einen Muskel, dann fällt es uns bald leichter, die Welt nach grauen Momenten auch ganz schnell wieder bunt oder in unseren Lieblingsfarben zu sehen.

Alle Klassen
Dauer: 2 Tage

Gruppengröße: bis 15 Kinder (auch mit Eltern möglich)

Jedes Kind ist ein Künstler – die Frage ist nur, wie man ein Künstler bleibt (Pablo Picasso)

Ein freier, ko-kreativer und proaktiver Zugang ist der gesündeste und schönste Zugang zur Welt. Das wusste nicht nur Pippi Langstrumpf, die sich ihre Welt so gemacht hat, wie sie ihr gefällt. Die Fähigkeit, die Welt so wie Pippi wahrnehmen zu können ist besonders wichtig, wenn die Welt voller Daten, Zahlen und Fakten oder von den Auswirkungen einer Pandemie geprägt ist.

Wir alle haben einen großen Schatz in uns – unsere Freude und Kreativität. Unser Alltag und vor allem auch die aktuelle Situation verlangt oft Vernunft, Anpassung und Training unseres Verstands und unseres Verhaltens. Wie schaffen wir es, trotzdem den Zugang zu unserem "Schatz" wieder zu finden und wie kann er uns helfen, unseren Alltag, unsere Gefühle und das miteinander besser zu meistern? Eine wilde Reise durch künstlerische Methoden, Wahrnehmungsschulung, Erkenntnisse aus der Hirn- und Verhaltensforschung und Training unsere Kreativität.

Alle Klassenstufen (jahrgangshomogene Gruppen)

Dauer: 2-5 Tage mit Kindern und Eltern / 1-2 Tage nur mit Eltern Gruppengröße: bis 15 Kinder (auch mit oder nur für Eltern möglich)

Katalin Pöge / Stand Januar 2022

Fehler fetzen!

Wir sollten alle unbedingt mehr Fehler machen! Fehler sind das größte und wunderbarste Geschenk, was wir uns selbst machen können. Wir lernen durch Fehler, unsere eigenen und die von anderen. Also drehen wir das altbewährte Denkmodell, das Fehler vermeiden will von rechts nach links und lernen ein scheinbar verdrehtes Konzept kennen, Fehler zu feiern, Fehler einzuladen und sie neu zu bewerten.

Dieser Workshop ist ein absolutes Muss für alle, die sich im Lernprozess befinden – und so lange wir leben, so lange lernen wir.

Für alle Altersstufen

Dauer: 1 bis 5 Tage mit Kindern

5 Stunden bis 2 Tage mit Kindern + Eltern

Gruppengröße: max. 13 Personen

Achtsamkeit

Wozu soll ich achtsam mit mir und anderen sein? Welche Vorteile gibt es für eine Gruppe, wenn sie Achtsamkeitsregeln nach ihren eigenen Bedürfnissen aufstellt? Wir lernen das Achtsamkeitskonzept kennen und reflektieren die persönlichen Vor- oder Nachteile. Zusammen bauen wir einen Achtsamkeitswürfel, der künftig im Klassenrat, im Unterricht und bei allen Besprechungen zum Einsatz kommen kann.

Ideal für Klassen ab Klassenstufe 2 2x selber Workshop in 2 Teilklassen

Dauer: 2x1 Tag

Gruppengröße: bis 14 Kinder

Kreativmethoden und Struktur

Wir erlernen Methoden zur Visualisierung wie Sketchnoting, Handlettering oder visuell gestütztes Journaling, denn sie bringen viele Vorteile mit sich: Sie erleichtern uns die eigene Reflexion, sie ermöglichen ein besseres Verständnis auf unterschiedlichen Sinnesebenen, wenn wir uns mit neuen Inhalten beschäftigen. Visuelle Methoden können das vermitteln oder verstärken, was Worte allein nicht ausdrücken können. Neben den fachlichen Informationen fördern und ermöglichen sie die Kommunikation von informellen Inhalten. Sie ermöglichen einen Zugang zu Themen wie Werten, Einstellungen und persönlichen Haltungen. Veränderungen werden durch das Einhalten von Strukturen und Regeln der Methoden möglich. Der Zugang zur Selbstreflexion wird durch bildhaftes Festhalten erleichtert und dokumentiert.

Ideal für Klassen ab Klassenstufe 4 und Erwachsene

Dauer: 1 bis 2 Tage

Gruppengröße: bis 15 Personen

online und offline möglich

Ich sehe was, was du nicht siehst

"Ich hab dir doch ganz genau gesagt, wie ich das sehe! Wieso verstehst du mich denn nicht?" Diesen Satz und das Gefühl dahinter kennt wohl jede*r von uns. Ist es wirklich so einfach? In vielen Übungen loten wir mit Kreativmethoden und neusten Erkenntnissen aus der Hirnforschung die Grenzen von wort- und schriftbasierter Kommunikation aus. Wie kann es gelingen, anderen ein umfassendes Bild von dem zu vermitteln, was in unserer Vorstellung so selbstverständlich aussieht?

Ideal für Klassen ab Klassenstufe 4 und Erwachsene

Dauer: 1 bis 2 Tage

Gruppengröße: bis 15 Personen

online und offline möglich

Katalin Pöge / Stand Januar 2022

Wünsch dir was!

Durch die Maßnahmen im Zusammenhand mit der Pandemie sind einige unserer Bedürfnisse und unserer persönlichen Wünsche in den Hintergrund gerückt. Wie erlangen wir (wieder) Zugang zu unseren Wünschen und hat sich durch die Pandemie etwas daran verändert? Das Prinzip "Wünsche ans Universum" und die selektive Wahrnehmung sind der Hintergrund für ein intensives Projekt, dass alle Teilnehmer*innen einlädt sich gemeinsam zu fragen: Was macht mich/uns glücklich? Was brauche ich wirklich? Brauche ich Geld, um mir oder anderen Wünsche zu erfüllen? Das Tauschen als Mehrwert-System wird vorgestellt.

Mögliches Projektresultat: Tauschregal in der Schule etablieren. Alles was zur Umsetzung gebraucht wird (von Regeln, Standort, Vision bis Kommunikation mit allen SuS) wird umgesetzt.

Alle Klassenstufen (gern altersgemischt)

Dauer: 3 bis 4 Tage

Gruppengröße: bis 12 Personen

Fortbildung für Lehrkräfte

Zu allen Themen biete ich Fortbildungen für Lehrkräfte an. Ziel ist es, die Themen selbstständig als regelmäßige Angebote im Nachmittagsbereich oder in Vertretungsstunden anbieten zu können.

Dauer der Fortbildungen: Online Mirkofortbildungen ab 2 Stunden oder Fachtag(e) online oder präsenz mit ausgewählten Themenbereichen

Gruppengröße: nach Absprache

online und offline möglich

Katalin Pöge / Stand Januar 2022

Materialentwicklung

1 Zu allen Themen biete ich die Entwicklung von einzelnen Materialien an. Diese können digital/hybrid oder als Arbeitsblätter verwendet werden. Nach Absprache werden die einzelnen Themengebiete zum Selbstarbeiten oder für Gruppen sowie individuell auf die Bedürfnisse und persönlichen Herausforderungen der SuS angepasst. Kreative Methoden wie das Journaling, Sketchnoting und Handlettering werden in die Anleitung zum Selbst-Arbeitsprozess eingebunden. Diese können als regelmäßige oder einmalige Angebote im Nachmittagsbereich oder bspw. auch in Vertretungsstunden angeboten werden.

2 Ein umfangreiches "SuperPower-Buch" (Arbeitstitel) für alle Kinder. Das ist etwas zwischen Tagebuch, Anregungen zum Verarbeiten und für öffnende Kommunikation, Reflexionsmöglichkeit, kreative Trainingseinheiten, die ins Tun führen… viele kleine Übungen, die das Entdecken und Stärken der eigenen "Powerskills" ermöglichen. Das Super-Power-Buch ist für ihre Schule personalisiert und kann das ganze Schuljahr von den Kindern allein, im Klassenverband oder gemeinsam mit den Eltern sukzessiv bearbeitet werden und wachsen. Ein individuell gestaltetes Fortschrittsdiagramm, hilft den Kindern, Eltern und LehrerInnen, die Veränderungen nachvollziehen zu können.

Dauer der Entwicklung: nach Absprache

! Für andere und individuelle Workshops nach den Bedürfnissen ihrer SuS kontaktieren sie mich bitte mit einer kurzen Beschreibung ihrer Vorstellungen per Email.