Weihnachten

oder: Christmas, Noël, Natale

A

AKTIONSFORM

Weihnachten, auch Heiliges Christfest genannt, ist das Fest der Geburt Jesu Christi. Es bietet Raum und Zeit für die Familie, zur Entspannung und Besinnung.

1 Einsatzmöglichkeiten

• um ausgiebig Zeit, Raum für sich und seine Liebsten (Partner, Familie, Freunde) zu finden
• um gemeinsame Traditionen zu pflegen, Aktivitäten zu unternehmen (z.B. Spiele) und sich auszutauschen
• um selbst vom Berufsalltag abzuschalten, auf andere Gedanken zu kommen und neue Energie zu tanken
• um weltweit Freude und Friede mit anderen Menschen zu teilen, Visionen zu entwickeln

2 So wird's gemacht

• Nutzen Sie den Advent zum Plätzchen backen, Geschenke besorgen, Christbaum aufstellen usw.
• Planen Sie umfangreiche Zeiten für Ihren Partner, Ihre Familie und Ihre Freunde ein.
• Gestalten Sie eine methodenreiche Umgebung mit Singen, Kirchgang, Essen, Besuchen, Lesen, Sportaktivitäten, Spielen, Ausruhen usw.

3 Didaktisch-methodische Hinweise

Entspannung und Ruhe sind Grundbedürfnisse jedes Menschen. Versuchen Sie die Weihnachtstage dafür zu nutzen. Schalten Sie ab vom Alltag und genießen Sie Zeit mit Ihrer Familie und Freunden.

Der zwanglose Plausch auf dem Sofa, Gesellschaftsspiele, gemeinsame Unternehmungen oder lockere Partys können die Atmosphäre bei der --> Gruppenentspannung positiv beeinflussen.

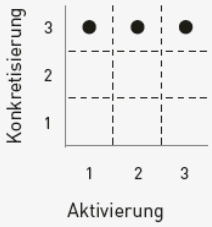
Ein gutes Buch, ein Gläschen Wein sind für die --> Einzelentspannung ebenfalls empfehlenswert.

*Lernen und Weiterbilden in der Weihnachtszeit? In der Tat kann die ruhige Zeit zum Jahresende Raum für Reflexion und Inspiration zu Neuem geben. Vermeiden Sie aber arbeitreiches, anstrengendes und ausschließlich auf ->**S Einzelarbeit** fokussiertes Pauken, Schreiben, Büffeln!*

VORTEILE & CHANCEN	NACHTEILE & PROBLEME
+ bring Zeit zum Nachdenken und Entspannen + hat einen positiven Einfluss auf Beziehungen + eröffnet neue Sichtweisen	- zuviel freie Zeit kann auch im Freizeitstress enden, achten Sie auf eine für Sie stimmige Verteilung von Aktivitäts- und Entspannungsphasen

LERNZIEL

NEUN-FELDER-TAFEL



SOZIALFORM

LERNPHASE

Einsteigen
Erarbeiten
Integrieren
Auswerten

MATERIAL & MEDIEN

- Weihnachtsbaum
- Kerzen
- Krippe
- Geschenke
- Essen
- Trinken
- Spiele
- Nette Menschen

VERWANDTE

> A Silvester
> A Neujahr
> A Ostern
> A Geburtstag

(min) **3** Tage

< 1

mehr als 100 Infokarten zu Seminarmethoden in dieser systematisierten Form finden Sie unter: methoden-kartothek.de
Spielend Seminare planen