

Imago Kraft und Self-Empowerment: Partizipatives Videotraining

Ein Workshop mit Ursula Sova
23. April 2022

Inhalt:

Auf spielerische Weise Selbstbewusstsein und Selbstwert stärken - vor und hinter der Kamera.
Mit Elementen aus der Imago Arbeit und dem Participatory Video Training for Social Change

Ziele des Workshops:

- Self-Empowerment
- Sich selbst und den anderen gegenüber Wertschätzung ausdrücken
- Selbst- und Fremdbild miteinander in Einklang bringen
- Selbstaussdruck und Selbstbewusstsein steigern
- Das eigene Bild durch die Kamera neu kennen und mögen lernen

Überblick Programm:

- Vorstellungsrunde mit Symboltieren, Kamera- und Tonequipment
- Screenback: gemeinsame Reflexion der Aufnahmen mit Feedback
- Einführung in die Methode Participatory Video Training (PVT)
- Regeln der Wertschätzung
- Eigenrecherche: Was sind meine Qualitäten und Talente?
- Gestalten einer kurzen persönlichen Videopräsentation & Screenback
- Abschluss-Reflexion

Zur Methode Participatory Video Training for Social Change (PVT)

Die Methode PVT wurde von Social Workers in London, UK, entwickelt und hat zum Ziel, einzelne Menschen und Gruppen zu unterstützen, mithilfe dem Drehen von Videos ihre eigene Lebenssituation zu beschreiben.

PVT richtet sich ursprünglich vor allem an Menschen, die innerhalb einer Gesellschaft marginalisiert sind (Flüchtlinge, Third Age, Frauen, Menschen mit Behinderungen, ethnische Minderheiten etc.) und eignet sich für den Aufbau, die Stärkung und die Integration von marginalisierten Gemeinschaften, Communities und Volksgruppen.

Auch als Teambildung geeignet!

Außerdem funktioniert die Methode in der Unternehmensberatung hervorragend als Teambildung bzw. zum Stärken von Gruppen, sowie – wie im Falle dieses Workshops – zur Stärkung der Eigenwahrnehmung und des Selbstvertrauens von Einzelpersonen.

Mehr Informationen zur Methode auf www.insightshare.org

Regeln der Wertschätzung

Eine Wertschätzung ist ...

→ immer positiv formuliert.

Ich finde, du wirkst gechillt und selbstsicher.

Mir gefällt deine Art zu sprechen.

Mir gefällt an mir selbst, dass ich den Mut hatte, die Übung als Erste auszuprobieren.

Und nicht:

Ich finde, ich wirke nicht nervös.

Du redest nicht schlecht Deutsch.

Mir gefällt, dass ich keine Fehler gemacht habe.

→ persönlich formuliert.

Ich finde, dass du authentisch und vertrauenswürdig wirkst.

Mir gefällt deine humorvolle Art.

Ich mag deine ruhige Art zu sprechen.

Denn es ist immer eine persönliche Meinung, die ich ausdrücke, nicht die ganze Wahrheit.

Also nicht so:

Du kannst das gut. Du bist schön. Du bist lieb.

→ möglichst konkret beschrieben / ausgedrückt.

Mir hat besonders dein fröhliches Lachen gefallen, als du deine Kindheit beschrieben hast.

Ich mag deine herzliche Art, mit der du zu uns sprichst.

Mir gefällt an deiner Präsentation, dass du dabei authentisch und natürlich wirkst.

→ absolut - und 100 % so gemeint wie gesagt!

Ich finde, du bist sehr mutig!

Mir gefällt, dass du sehr selbstsicher rüberkommst

Ich mag deine Art zu sprechen, sie ist für mich klar verständlich.

Keine Vergleiche, keine Relativierung:

Also nicht so:

Du redest heute besser als die letzten Male.

Eigentlich mache ich das ganz gut.

Du kannst das besser als ich.

Für dein Alter machst du das gut.

Dafür, dass du eigentlich keine Ahnung davon hast, ist das schon ganz gut.