

Projektworkshop

Best practice „Stress Management“

Vom 25. bis 28.07.2019 in Wien / Österreich

- Theorie und Praxis:
Masunaga Shiatsu, Yoga, Qi Gong
- Erfahrungsaustausch zum Thema „Umgang mit Stress“
auf persönlicher, familiärer, kultureller Ebene



*Sprachendienst
Konstanz*

Der *Sprachendienst Konstanz*

wurde 1983 als Wirtschaftlicher Verein gegründet

bietet an:

- Deutsch-Intensivkurse
- Deutsch-Abendkurse
- Deutsch-Integrationskurse
- Prüfungsvorbereitungskurse für den Aufnahme-
test am Studienkolleg der HTWG Konstanz
- Fremdsprachenkurse
- Nachhilfe
- Einzelunterricht
- Firmenkurse

ist seit 2005 Partner von EU-Projekten in der
Erwachsenbildung (Grundtvig, Leonardo,
Comenius, Erasmus+)

ist seit 2009 „Zugelassener Träger zur Durchführung von
allgemeinen Integrationskursen nach dem Zuwanderungs-
gesetz“, erteilt vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge
(BAMF)

ist seit 2011 zertifiziert (SQcert)

arbeitet seit vielen Jahren aktiv in Netzwerken
wie „Netzwerk berufliche Fortbildung“, „Netzwerk
Integration Konstanz“, „Netzwerk Sprache des
Landkreis Konstanz“

Wallgutstraße 3
78462 Konstanz

Tel. 07531 / 1 58 46
Fax 07531 / 2 59 89

www.sprachendienst-konstanz.de
info@sprachendienst-konstanz.de



EU-Project „Catch the Balance“

01.12.2018 - 30.11.2020



The project has been funded by the European Commission under the
ERASMUS+ Programme. Project No.: 2016-1-PLO1-KA204-050802

Projektbeschreibung

Das Erasmus+ Projekt „Catch the Balance“ fördert die Konzentration und Aktivierung der teilnehmenden Personen im Bereich von Kultur ganz allgemein und besonders im Bereich der non-formalen Bildung.

Indem ein Austausch von bewährten Methoden zwischen den Pädagogen der Partnerinstitutionen und unseren erwachsenen Schülern praktiziert wird, werden die Aktivitäten des non-formalen Lernens erweitert.

Im Rahmen dieser Partnerschaft werden drei Workshops „Learning Training Teaching“ organisiert, in denen Techniken des non-formalen Lernens trainiert werden. Dazu finden vier Meetings statt, die die Arbeit in den Workshops kontrollieren und beurteilen. Zwischen den Trainings werden die Partner, die in den Workshops entwickelten Methoden vor Ort in ihren Institutionen umsetzen.

Die Methode basiert auf dem Prinzip des goldenen Kreises von Simon Sinek <https://digitaleneuordnung.de> und der aktiven Beobachtung. Bei der Arbeit mit der Zielgruppe werden die „SSM-Soft-Methodik“ https://de.wikipedia.org/wiki/Soft_Systems_Methodology verwendet, die entwickelt wurde, um Menschen in Problemsituationen zu ermöglichen, die sie umgebende Welt auf ihre eigene Art und Weise wahrzunehmen.

Es sind dies alle Methoden des langsamen Lernens. Sie ermöglichen u.a. bei Bildungsaktivitäten Kreativität zu entwickeln. Das Ergebnis des Projekts wird eine Online-Broschüre sein, die alle Beispiele von Aktivitäten und Schlussfolgerungen daraus als Basis für die weitere Arbeit der beteiligten Pädagogen beinhaltet. Ein Teil soll auch ein Verhaltenskodex sein, der der Verbesserung der Qualität der Aktivitäten in der Erwachsenenbildung dient.

Das Ziel und gleichzeitig das langfristige Ergebnis, das mit diesem Projekt erreicht werden soll, ist, die Diskussion anzuregen und die Erwachsenenbildung für non-formale Bildungsaktivitäten zu sensibilisieren. Ein Mehrwert des Projekts besteht auch darin, die Sprachkompetenz der teilnehmenden Pädagogen zu erweitern und internationale Kooperationsnetzwerke aufzubauen

<https://erasmusplusakcja2.wixsite.com/catch-the-balance>

Projektkoordinator

— **Poleski Osrodek Sztuki (POS)** in Łódź/Polen
<http://www.pos.lodz.pl/>

POS ist eine kommunale Kulturinstitution und beschäftigt sich mit Bildung durch Kultur, ästhetischer und künstlerischer Bildung von Erwachsenen und Jugendlichen, führt internationale Projekte durch, organisiert Treffen mit Künstlern, Konzerte, bildet Pädagogen, leitet Theaterworkshops, organisiert Festivals. Ziel des Theaters ist es, das Bildungs- und Kulturangebot der Stadt Łódź zu erweitern, insbesondere auch für ausgegrenzte Menschen wie Flüchtlinge, Immigranten, Menschen in Armut, usw.

Projektpartner

— **Alpen-Adria Universität** in Wien/Österreich
<https://www.aau.at/>

Die Universität führt einen sozialwissenschaftlichen Forschungs- und Lehrprozess auf der Grundlage des Wissenschaftsgedankens durch. Die Forschungsschwerpunkte am Institut für Soziale Kommunikation basieren auf den Abhängigkeiten und Grenzen zwischen Handeln und Kultur in den Sozial-, Geistes- und Naturwissenschaften. Als Bildungs- und Forschungseinrichtung spielt sie eine wichtige Rolle in der Kommunikation und im gesellschaftlichen Leben. Dadurch beteiligt sich das Institut am interdisziplinären Dialog und entwickelt ihn. Großer Wert wird auf Themenbereiche gelegt wie: Diskurs - Erzählung - Visuelle Repräsentation der Wissenschaft - der verschiedene Arten der Repräsentation und Assimilation von Wissen durch kulturelle Aktivitäten wie Ausstellungen, Videos, Fotografien, Gemälde, aber auch durch theoretischen Diskurs und andere narrative Formen analysiert.

— **Asociata Solidart** in Timișoara/Rumänien
<https://solidart.online/>

Zu den Zielen des Vereins gehört die Organisation von künstlerischen Workshops für Menschen, die der Diskriminierung von Menschen ausgesetzt sind. Die Umsetzung von Bildungsprojekten durch künstlerische Mittel, Organisation und Durchführung von Kulturveranstaltungen, die eine Herausforderung für gemeinsame Werte darstellen, die soziale Themen vereinen und das öffentliche Bewusstsein für soziale Themen schärfen, Diskriminierung bekämpfen und die soziale Integration oder Wiedereingliederung fördern. *Solidart* verfügt über umfangreiche Erfahrung als Vereinsmitglied in der Leitung europäischer Projekte, der nicht-formalen Bildung, der Arbeit mit Flüchtlingen und der performativen Kunst.

— **EU Warehouse** in Brüssel/Belgien
<http://www.eu-warehouse.be>

EU WAREHOUSE entwickelt kreative, zukunftsorientierte Konzepte der lebenslang lernenden Bildung auf der Grundlage strategischer Konzepte, die auf fundierten Kenntnissen der EU-Politik basieren und den Austausch von Informationen und bewährten Verfahren ermöglichen. Sie verfügt auch über Erfahrung in der regionalen Bildung und in EU-Projekten. *EU WAREHOUSE* führt Mentoring und Training im Bereich des lebenslangen Lernens durch: EU-Politik; EU-Projekte und Strategiemangement; EU-Finanzinstrumente; Entwicklung von EU-Netzwerken; Ausbildung von Führungskräften, Sozial- und Jugendbetreuern; EU-Know-how-Management; Transfer und Verbreitung bewährter Praktiken und Verbreitung von Ergebnissen usw.

— **Sprachendienst Konstanz** in Konstanz/Deutschland
<http://sprachendienst-konstanz.de/>

s. Rückseite