

KREATIVE METHODEN FÜR LEBENDIGE GESUNDHEITSTRAININGS



NUMMERIERTE FRAGERUNDE

Stelle Dich als Leitung doch einmal ganz anders vor. Bereite 4-6 Fragekarten über Dich vor und nummeriere diese. Die Karten liegen nach Zufallsprinzip auf den TN-Stühlen verteilt (oder Du klebst sie als Überraschungseffekt unter die Stühle).

Nach der Begrüßung stellst Du Dich als Leitung vor, indem Du die durch Dich vorbereiteten Fragen der Teilnehmer beantwortest. Das bietet Dir mehr Möglichkeiten Dich vorzustellen und ist in jedem Fall kurzweiliger. Du könntest auch 1-2 ungewöhnliche Fragen einstreuen und Dich so auch ein wenig persönlicher zeigen (z.B. Was war Dein unmöglichstes Kleidungsstück als Jugendliche / Womit kann Dich ein Teilnehmer richtig auf die Palme bringen / Bist Du als Entspannungstrainerin immer ganz entspannt)

VARIANTEN

Die „Nummerierte Fragerunde ist auch nutzbar für ein Kennen lernen in der Gruppe. Aus einem vorbereiteten Fragensatz darf jeder TN eine Karte ziehen und dem anderen eine Frage stellen. Je nach Art der Fragen ist dies für eine Anfangsrunde nicht geeignet, sondern erst, wenn sich die Gruppe besser kennt.

Hilfsmittel:	vorbereitete nummerierte Moderationskarten
Vorbereitung:	Fragen ausdenken, Fragekarten vorbereiten und nummerieren, verteilen
Hemmschwelle:	niedrig, wird in der Regel gut angenommen
Zeitbedarf:	ca. 5-10 Minuten

BEISPIELE FÜR FRAGEN:

Wie kamst Du auf die Idee dieses Seminar anzubieten / Entspannungskurse anzubieten?

Was macht Dir an Deinen Kursen am meisten Spaß?

Was machst Du sonst noch beruflich?

Hast Du Lieblingsmethoden, die Du besonders gerne nutzt / zum Entspannen nutzt?

Was war Dein eindrücklichstes Erlebnis in einer Gruppe?

....

Mehr Ideen und Methoden findest Du im Methodenpool auf meiner Webseite:

<https://gesundheitskurse-rhein-main.de/category/methodenpool/>

und natürlich in meinen Kreativen Methodentrainings.

Viel Spaß beim Ausprobieren ☺

Herzlich *Trudy Henn*