

FLEXIBILITÄT

Aktivität 2: Durch Veränderungen navigieren

Aktivitäten zur Förderung der persönlichen, sozialen und lernbezogenen Kompetenz von Erwachsenen

Beschreibung der Initiativen, die in diesem Handbuch enthalten sind:

Bezeichnung Durch Veränderungen navigieren	
LifeComp-Kompetenzbereich	<input type="checkbox"/> Selbstregulation <input checked="" type="checkbox"/> Flexibilität <input type="checkbox"/> Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Empathie <input type="checkbox"/> Kommunikation <input type="checkbox"/> Zusammenarbeit <input type="checkbox"/> Auf Weiterentwicklung ausgerichtete Haltung <input type="checkbox"/> Kritisches Denken <input type="checkbox"/> Lernmanagement
Dauer¹	45 Minuten
Art der Aktivität	Selbst- und Gruppenreflektion/Rollenspiele
Kurzbeschreibung	Diese Aktivität wird am besten mit kleinen Gruppen (mit 6-12 Teilnehmenden) durchgeführt. Das Ziel dieser Aktivität ist es, eine Lösung für ein mögliches Szenario zu finden, um den Wandel zu bewältigen. Durch Simulationen und Rollenspiele sollen die Teilnehmenden mit Situationen des Wandels konfrontiert werden und ermutigt werden, flexible Strategien zur Bewältigung des Wandels zu entwickeln.
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ● Sensibilisierung von Menschen für den Umgang mit Veränderungen und unerwarteten Ereignissen, die in ihrem Alltag auftreten können. ● Überlegungen dazu, wie Menschen Situationen erkennen können, in denen sie reagieren und flexibel sein müssen. ● Nachverfolgen der Fähigkeiten der Mitarbeitenden, sich an Veränderungen anzupassen, und Entscheidungen darüber, wie sie eingesetzt werden und was notwendig ist, um die Fähigkeiten zu verbessern. ● Identifikation von Situationen oder Aktivitäten und Planung des Einsatzes von Flexibilitätstechniken.

¹ Kann mehrmals organisiert werden.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Suchen nach Möglichkeiten, an den Veränderungen zu wachsen
Rahmenbedingungen²	<ul style="list-style-type: none"> ● 1 Moderator*in ● gemütlicher Tagungsraum ● Für die Durchführung in Präsenz: A4-Papier, Stift, Post-it, Plakatwand ● Für die Online-Durchführung: Jamboard
Hinweise³	Sie können sich von der Aktivität 1 „Mind Stretching“ inspirieren lassen und die Teilnehmenden bitten, eine Situation der Veränderung zu simulieren.
Schritt für Schritt	<ol style="list-style-type: none"> 1. Der/die Moderator*in stellt die Definition von „Flexibilität“ und ihre Bedeutung vor (weitere Informationen finden Sie im Arbeitsblatt „Materialien für die Moderation“) 2. Der/die Moderator*in stellt verschiedene mögliche Szenarien für den Umgang mit Veränderungen vor. Drei Szenarien werden auf dem Arbeitsblatt „Materialien für die Moderation“ vorgeschlagen 3. Die Teilnehmenden werden in 3 Gruppen aufgeteilt 4. Jede Gruppe wählt ein Szenario aus und versucht, die folgenden Fragen zu beantworten: <ul style="list-style-type: none"> ● Was wäre Ihre erste Reaktion? ● Was sind die möglichen Lösungen für das „Problem“? ● Was würde eine „flexible Person“ tun? ● Wie könnten Sie die Veränderung zu Ihrem Vorteil nutzen? 5. Nach der Diskussion in den Kleingruppen wählt jede Gruppe eine*n Leiter*in, der/die die Antworten im Plenum vorstellt. 6. Der/die Moderator*in ermutigt die Gruppe, die Ergebnisse zu diskutieren.
Nachbereitung	Für die Nachbesprechung kann der/die Moderator*in an jede Person ein Post-it verteilen und sie bitten, ein Wort oder einen kurzen Satz zu nennen, um ihre Erfahrungen zur Aktivität zu beschreiben. Für die Online-Implementierung kann der/die Moderator*in ein Jamboard mit Online-Post-its verwenden.
Referenzen	Aktivität 2 angepasst basierend auf https://act45.eu/ Sala, A., Punie, Y., & Garkov, V. (2020). LifeComp: The European framework for personal, social and learning to learn key competence (No. MONOGRAPH). Office of the European Union. https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911

² Materialien und Ressourcen, die für die Durchführung benötigt werden, einschließlich finanzieller, personeller und räumlicher Ressourcen. Falls ein Arbeitsblatt benötigt wird, verwenden Sie bitte das folgende Dokument, um es vorzubereiten.

³ Was eine Person wissen muss, um die Aktivität durchzuführen.



Durch Veränderungen navigieren – Materialien für die Moderation

Arbeitsblatt Flexibilität

- **Definition**

Die Fähigkeit, mit Übergängen und Ungewissheit umzugehen, sich an Veränderungen anzupassen, neue Ideen und Standpunkte in Betracht zu ziehen, sich Herausforderungen zu stellen, Kompromisse zu schließen und Lösungen zu finden.

Flexibilität im wahrsten Sinne des Wortes bezieht sich auf die Fähigkeit von Muskeln, Gelenken und Weichteilen, sich in einem uneingeschränkten, schmerzfreien Bewegungsbereich zu bewegen. Sie umfasst die Fähigkeit dieser Strukturen, sich ohne Einschränkungen zu strecken, zu verlängern und zu kontrahieren, was eine reibungslose und effiziente Bewegung ermöglicht" (UC Davis, n.d.).

- **Warum ist das wichtig?**

Wandel und Ungewissheit sind inhärente Merkmale unseres täglichen Lebens, insbesondere in diesen Zeiten des raschen Wandels aufgrund des sozioökonomischen Umfelds und des technologischen Fortschritts. Daher ist die Fähigkeit, sich an diese Veränderungen anzupassen oder besser noch, mit ihnen zurechtzukommen, eine wichtige Fähigkeit.

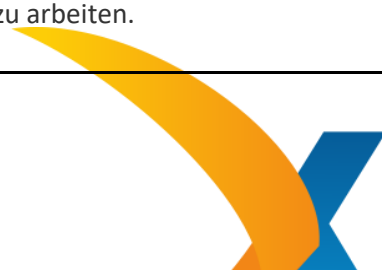
Vom Schulwechsel über den Wohnungswechsel bis hin zum Kontakt mit neuen Ideen und Kulturen ist Flexibilität eine der wichtigsten Fähigkeiten für die geistige, sozioökonomische und berufliche Entwicklung.

Flexibilität wird auch als die Fähigkeit beschrieben, Entscheidungen zu treffen, wenn das Ergebnis dieser Entscheidung ungewiss ist, wenn die verfügbaren Informationen unvollständig oder mehrdeutig sind oder wenn die Gefahr unbeabsichtigter Ergebnisse besteht (EntreComp).

Laut dem Lifecomp-Kompetenzrahmen war 2019 „Flexibilität/Anpassungsfähigkeit“ die am häufigsten geforderte Fähigkeit in Online-Stellenanzeigen. Arbeitgeber wollen Personen einstellen, die in der Lage sind, „ihre Einstellung oder ihr Verhalten zu ändern, um Veränderungen am Arbeitsplatz Rechnung zu tragen“. NACE (Statistische Systematik der Wirtschaftszweige in der Europäischen Gemeinschaft) (2020) identifiziert „Flexibilität/Anpassungsfähigkeit als eine der von Arbeitgebern am meisten gewünschten Persönlichkeitsfähigkeiten von Studierenden“.

Vorgeschlagene Szenarien:

Szenario 1	Sie arbeiten seit langem in einem Supermarkt, Sie kümmern sich um die Registrierung der eingehenden Waren. Sie haben diese Art von Arbeit immer auf die gleiche Weise erledigt. Nun hat das Unternehmen beschlossen, die Methode der Warenerfassung zu ändern und eine bestimmte Software zu verwenden, so dass Sie gezwungen sind, sechs Monate lang eine Schulung zu absolvieren, die es Ihnen ermöglicht, nach den festgelegten Kriterien zu arbeiten.
-------------------	---



Szenario 2	Ihre Wohnung, die Sie in den letzten 20 Jahren gemietet haben, ist alt und es gibt einige Probleme mit den Rohrleitungen. Eines Tages wachen Sie auf, um zu duschen, und die Wasserleitung explodiert einfach. Als Sie den Vermieter anrufen, um es zu reparieren, beschließt er, eine Komplettrenovierung durchzuführen, die bis zu 6 Monate dauern wird.
Szenario 3	Sie gehen immer den gleichen Weg von zu Hause zur Arbeit bzw. eigentlich überall hin und nutzen dafür die nächstgelegene U-Bahn. Der Bürgermeister der Stadt beschließt, die U-Bahn-Station zu schließen, um sie zu renovieren, da es einige Sicherheitsprobleme gibt.

