

Beziehungen aktiv gestalten -Ein gruppendynamisches Training

Wie wirkst du eigentlich auf andere?

Eine Woche Gruppendynamik für Neugierige zwischen 18 und 30
Stipendien-Plätze in den gruppendynamischen Trainings in der Grundausbildung

**Fünf Tage, rund 40 Menschen, kein Vortrag,
kein Skript. Das Thema ist die Gruppe selbst:
Wer ergreift das Wort, wer hält sich zurück?
Wie entsteht Vertrauen, wie entsteht Konflikt?
Und welche Rolle spielst du dabei – oft, ohne es
zu merken?**



**Was du hier lernst,
lässt sich nicht
auswendig lernen.**

Worum geht es?

Im gruppendynamischen Training lernst du nicht *über* Beziehungen, sondern *in* ihnen. Du bekommst ehrliche Rückmeldungen, probierst Neues aus und nimmst etwas mit, das dir in jedem Team, jedem Job und jeder Beziehung nützt.

Das Training ist eigentlich ein Wahlmodul im Bachelor Soziale Arbeit der FHNW. Jeweils vier Plätze pro Training halten wir frei für junge Menschen von ausserhalb, die sich die Teilnahme sonst nicht leisten könnten. Du zahlst lediglich einen Beitrag von CHF 100.

Wie arbeiten wir?

Das Training basiert auf dem klassischen T-Gruppen-Ansatz der Gruppendynamik:

- Arbeiten in einer gleichbleibenden Trainingsgruppe mit etwa 12 Studierenden über fünf Tage
- Fokus auf das Hier-und-Jetzt der aktuellen Gruppensituation
- keine Rollenspiele, keine vorgegebenen Lösungen
- Feedback als zentrales Lerninstrument
- Wechsel zwischen Kleingruppen, Grossgruppe und Reflexionsphasen

Pro Trainingsgruppe halten ein bis zwei Trainer:innen den Rahmen und unterstützen die Reflexion, ohne den Prozess zu steuern. Dadurch entsteht ein Lernraum, der intensiv, von der Gruppe selbst definiert und zugleich professionell begleitet ist.

Für dich, wenn ...

- ... du zwischen 18 und 30 Jahre alt bist,
- ... du in Ausbildung bist – Schule, Lehre, Praktikum, FSJ oder Studium, egal welche Richtung,
- ... dir das Geld für eine reguläre Teilnahme fehlt,
- ... und du dir die ganze Woche freihalten kannst und dich bereit fühlst für eine intensive Erfahrung.

Was muss ich beachten?

Dieses Training ist intensiv. Es fordert Präsenz, Offenheit und Bereitschaft zur Selbstreflexion. Wir empfehlen daher dringend, während dieser Woche keine weiteren Verpflichtungen einzuplanen. Das Training findet in einem geschützten Rahmen statt; respektvoller Umgang ist selbstverständlich. Voraussetzung ist trotzdem eine stabile psychische Gesundheit und emotionale Belastbarkeit.

Was kann gelernt werden?

- **Selbstbeobachtung und Feedback:**
Förderung von Selbstreflexion und Nutzung von Feedback zur persönlichen Entwicklung.
- **Spontaneität und Rollenflexibilität:**
Erhöhung der Fähigkeit, spontan zu agieren und sich an verschiedene Rollen und Situationen anzupassen.
- **Konfliktfähigkeit und Selbstsicherheit:**
Steigerung der Frustrationstoleranz und Aufbau von Selbstvertrauen.
- **Verstehen von Gruppendynamik:**
Selbstdiagnose innerhalb der Gruppe sowie Analyse von Gruppenverhalten und Erkennen von Gruppenprozessen.
- **Erkennen von Verhaltensmustern:**
Identifikation eigener Stärken und Schwächen sowie ein Bewusstsein für unbewusste Verhaltensweisen entwickeln.

Welche Lernformate gibt es?

Gruppendynamisches T-Gruppen-Training, Selbsterfahrung, Klein- und Grossgruppenarbeit, Theorieinput

Wann und wie wird unterrichtet?

Kontaktunterricht: jeweils Mo-Fr von 08.15 Uhr bis 17.45 Uhr (Ausnahme Montag, Start um 9.00 Uhr; Freitag Ende um 16.00 Uhr)

Mit welchen Kosten ist das verbunden?

Gruppendynamische Trainings sind ein fester Bestandteil vieler etablierter Führungs- und Beratungsweiterbildungen und kosten dort zwischen 2'000 und 4'000 Franken. Im Rahmen dieses Stipendien-Platzes kannst du für 100 Franken teilnehmen.

Wann und wo findet das ganze statt?

Jeweils in den Blockwochen:
11.01.2027 – 15.01.2027 (Muttens)
07.06.2027 – 11.06.2027 (Olten)

Wer führt das Training durch?

- Prof. Dr. Olaf Geramanis
- Simone Ackle-Lüchinger
- Stefan Hutmacher
Alle Trainer:innen für Gruppendynamik (DGGO)
- Lukas Walser
Trainer für Gruppendynamik i.A. (DGGO)
- Sowie weitere Trainer:innen i. A. (DGGO)

Weitere Informationen und Kontakt

Lukas Walser
T +41 61 228 54 93
lukas.walser@fhnw.ch

Wo erfahre ich mehr über solche Trainings?

organisationsdynamik.ch/gruppendynamik