



ARBEITSBUCH FÜR LERNENDE

Durchsetzungsfähige Kommunikation



Durchsetzungsfähige Kommunikation



Durchsetzungsfähiges Verhalten bedeutet Respekt für die eigenen Rechte und Bedürfnisse sowie Selbstkontrolle, indem eigene Bedürfnisse ausgedrückt und die Interessen und Bedürfnisse anderer nicht missachtet werden.

Durchsetzungsfähigkeit ist...



Durchsetzungsfähige Kommunikationsfähigkeiten stärken Migrantinnen und Migranten sowie Flüchtlinge, für ihre Rechte zu einzustehen, indem sie durchsetzungsfähige Botschaften verwenden, wenn diese missachtet werden. Mit dem Hilfsmittel „Integrationsdrehscheibe“ können Bereiche identifiziert werden, in denen die Integration voranschreitet und solche, in denen sie noch zu fördern ist.

Durchsetzungsfähigkeit ist nicht...



- Aggression
- Emotionen nicht ausdrücken
- Unverantwortliches Verhalten



Durchsetzungsvermögen bedeutet jedoch nicht Intoleranz oder Aggression. Es ist wichtig zu bedenken, dass viele unserer Verhaltensweisen erlernt werden, was bedeutet, dass sich die Einstellung gegenüber neuen Menschen, Kultur oder Umwelt verändern bzw. neu gelernt werden kann.

Übung für Durchsetzungsfähigkeit: Tagebuch führen



Wie kann man durchsetzungsstarke Kommunikation lernen?



Integration ist ein langwieriger Prozess. Tagebuch führen kann Sie dabei unterstützen, Ihre Erlebnisse festzuhalten und Situationen neu zu bewerten. Um Ihre Durchsetzungsfähigkeit zu verbessern, notieren Sie Situationen, in denen es nötig wäre, durchsetzungsfähig zu sein. Versuchen Sie die Situation neu zu durchdenken und welche Möglichkeiten es gibt, um sich durchzusetzen. Dadurch lernen sie, in zukünftigen Situationen anders zu reagieren.

Was können wir tun?

Was können wir tun, um eine bessere Umgebung für selbstbewusstes Verhalten zu schaffen?

Wir können...



Techniken für die Förderung der Durchsetzungsfähigkeit sind Schlüsselfunktionen für eine bessere Integration. Wir können unsere Integrität verteidigen, andere und ihre Kultur sowie Vielfalt respektieren. Dafür sollten wir zusammenarbeiten und voneinander lernen.

Kommunizieren lernen



- Drücken Sie aus, welche Art von Verhalten Sie belästigt
- Verwenden Sie „Ich-Botschaften“
- Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten (aktives Zuhören, Verhandeln, etc.)



Kommunikationsfähigkeiten sind sehr wichtig, um Techniken einzusetzen, die Durchsetzungsfähigkeit fördern. „Ich-Botschaften“ geben uns die Möglichkeit, unsere eigenen Gemütszustände auszudrücken „Ich bin traurig, unglücklich, wütend, wenn Sie das tun.“

Fallbeispiel



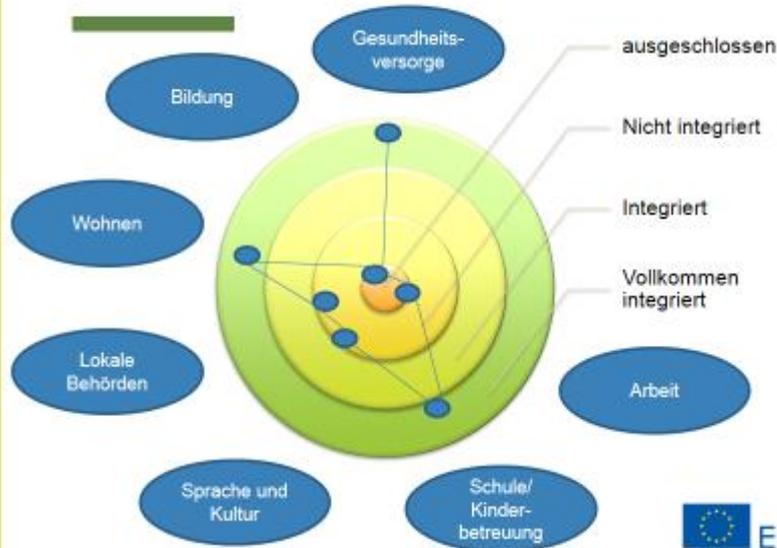
- ▣ Ayaan
 - Aus Somalia
 - Weiblich
 - 30 Jahre alt
 - Verheiratet
 - 1 Kind im Alter von 5 Jahren
 - Ausgebildet als Lehrerin



Das Beispiel beschreibt Ayaans Situation in einem neuen Land. Sie ist eine 30-jährige Mutter aus Somalia, die kürzlich mit ihrem Sohn und Ehemann nach Österreich gekommen ist. Die kleine Familie hat bereits eine Wohnmöglichkeit, eine Hausärztin und Kinderbetreuungs- und Schulumöglichkeiten.

Ayaan ist eine qualifizierte Lehrerin, aber es ist schwer, ihre Bildungsabschlüsse in Österreich anerkennen zu lassen. Da Ayaan ihre Karriere nicht fortsetzen kann, fühlt sie sich vom Bildungssystem ausgeschlossen. Außerdem hat sie sich mit den lokalen Behörden zu befassen, damit sie in ein Programm für Migrantinnen und Migranten einsteigen und Sprache und Kultur lernen kann. Für diese Prozesse ist es erforderlich, einige Techniken zu kennen, um durchsetzungsfähig zu kommunizieren.

Ayaans Integrationsdrehzscheibe



Ayaans Integrationsdrehzscheibe umfasst sieben Dienste und Unterstützungen. Ayaan hat auf der Scheibe die Bereiche markiert, in denen sie sich vollständig, teilweise, nicht integriert oder ausgeschlossen fühlt. Ayaans Integrationsdrehzscheibe zeigt klar Bereiche, auf die sie sich zu konzentrieren hat, um eine ganzheitliche Integration in die neue Gemeinschaft zu erreichen. Sie fühlt sich besonders vom Bildungssystem ausgeschlossen.

Bestimmung der Bereiche, die für Integration wichtig sind

Es gibt bestimmte Bereiche, die mehr Beachtung erfordern, zum Beispiel Bildung. Wie können wir Ayaan helfen mit Techniken der durchsetzungsfähigen Kommunikation in bestimmten Bereich ihre Integration voranzutreiben?

Danke für Ihre Teilnahme!

Alle hier verwendeten Bilder stammen von Pixabay.com

Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.

Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser, die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Projektnr.: 2017-1-FR01-KA204-037126



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert.
Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die
Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

Projektnr.: 2017-1-FR01-KA204-037126



USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



Speha Fresia
SOCIETÀ COOPERATIVA

