



**FRIEDRICH LIST SCHULE**  
Kaufmännisches Berufsbildungszentrum Saarbrücken

Sponsored by



Dezember 2023

# Trainingsseminar Handlungskompetenz

Kaufleute für Marketingkommunikation

Ein herzliches Dankeschön geht an place2b für die Übernahme der Druckkosten.



## Fazit

Die Jugendherberge Dreisbach zeigte sich als eine ausgezeichnete Umgebung für die verschiedenen Teambuildingmaßnahmen und hat uns insgesamt sehr gut gefallen. Die verschiedenen Präsentationen der Dozentin Vera und ihr pädagogischer Ansatz trugen dazu bei, dass wir viel gelernt haben und neue Erfahrungen sammeln konnten.

Abschließend wollen wir uns noch bei unseren Lehrerinnen Frau Spaniol und Frau Gries für die Organisation bedanken. Wir sind froh, die Chance bekommen zu haben, am Seminar "Handlungskompetenzen" teilzunehmen.



## Vorwort

Wir, die Klasse MK10T1D der KBBZ Saarbrücken, möchten Ihnen einen Einblick in unser Bildungsseminar über Handlungskompetenz geben. Das Seminar hat vom 07.12. bis zum 08.12.2023 stattgefunden. In diesen zwei Tagen haben wir nicht nur theoretisches Wissen erlangt, sondern auch praktische Übungen durchgeführt, um unsere Fähigkeiten zu stärken. Wir hoffen, dass wir Ihnen einen guten Einblick in unser Seminar geben können und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

## Zur Trainerin



Vera Linnenweber

Eine Expertin mit über 20 Jahren internationaler Konzernenerfahrung, die sich 2004 mit "eventera" selbstständig gemacht hat. Leidenschaftlich engagiert sie sich seither für die Unterstützung von Unternehmen, Schulklassen und Einzelpersonen durch Seminare und Coachings zur Entwicklung ihrer Businessetikette auf höchstem Niveau.

# Tag 1

## Gute Umgangsformen - der Schlüssel zum (beruflichen) Erfolg

Zunächst hat Vera uns eine kurze Einführung in die sozialen Kompetenzen gegeben, die im Berufsleben erforderlich sind. Dazu gehören Dinge wie Zusammenarbeit mit Kollegen und Vorgesetzten, den Umgang mit Kunden, Kritikbewältigung, Kommunikationsregeln und dem äußeren Erscheinungsbild. Außerdem haben wir einiges über den „ersten Eindruck“ gelernt. Der erste Eindruck setzt sich aus unserem Erscheinungsbild, Tonfall und Stimme sowie unserer Wortwahl zusammen.

Das äußere Erscheinungsbild ist hierbei am signifikantesten.

Durch eine interaktive Übung lernten wir sowohl uns untereinander als auch wichtige Aspekte für eine erfolgreiche Präsentation besser kennen. Durch ein zufälliges Losverfahren wurde jedem Schüler ein Partner zugeteilt, den er mit vorgeschriebenen Fragen kurz interviewen und anschließend präsentieren musste. Es ging immer ein Team nach vorne und präsentierte sich nacheinander gegenseitig. Nach jeder Präsentation gab es konstruktives Feedback von der Klasse und von Vera, die uns wertvolle Tipps zur Körpersprache, Lautstärke, Betonung und vielem mehr gab. Die Reihenfolge der Präsentationen wurde spontan bestimmt, indem ein Ball geworfen wurde, um den nächsten Präsentierenden auszuwählen. Diese Übung hat nicht nur das Zusammengehörigkeitsgefühl gestärkt, sondern auch unser Selbstbewusstsein beim Präsentieren deutlich verbessert.

Anschließend spielten wir das sogenannte “Bitte Bitte Spiel”, um unsere Teamfähigkeit zu verbessern. Hierbei mussten einige Mitspieler den Raum verlassen, in dieser Zeit stellten sich die anderen Mitspieler in einen Kreis. Die restlichen Mitspieler durften nun den Raum einzeln wieder betreten und mussten versuchen in den Kreis zu gelangen. Dieser öffnete sich jedoch nur, wenn der Mitspieler der in den Kreis gelangen möchte „bitte“ sagt. Das war manchmal gar nicht so einfach...

## Abreise

Die meisten von uns waren nach dem erlebnisreichen Seminar etwas müde, aber die Vorfreude auf die Heimreise verlieh uns trotzdem eine fröhliche Stimmung.

Die massiven Streiks der deutschen Bahn erschwerten uns die Rückreise ab Merzig und wir standen vor der Herausforderung passende Alternativen zu finden und die Reiseroute anzupassen. Dank unserer tollen Gemeinschaft, war aber auch diese Hürde kein Problem und wir alle kamen sicher an unseren Zielorten an.



## Tag 2

Am zweiten Tag wagten wir uns mit nichts anderem als Papier und Klebeband an den Turmbau zu Babel. Dieses biblische Ereignis, das im Alten Testament erzählt wurde, erzählt von dem Versuch der Menschen, einen Turm bis in den Himmel zu bauen und sich damit Gott anzunähern.

Die Aufgabe war also klar: Es galt einen beeindruckenden Turm aus begrenzten Ressourcen zu konstruieren – dabei ging es aber nicht allein um die Höhe, sondern vor allem darum, miteinander zusammen zu arbeiten und zu kommunizieren.

Die Herausforderungen waren vielfältig, doch durch gemeinsames Engagement, kreative Ideen und eine effektive Kommunikation gelang es jeder Gruppe, nur mit Papier und Klebeband einen richtigen Turm zu erbauen. Diese Erfahrung stärkte nicht nur unsere individuellen Fähigkeiten, sondern vor allem unseren Gruppenzusammenhalt. Unser ganz persönlicher „Turmbau zu Babel“ wird uns noch lange in Erinnerung bleiben: Denn die gewonnenen Erkenntnisse über Teamarbeit und Zusammenhalt werden uns mit Sicherheit auch im beruflichen Alltag begleiten.

Außerdem spielten wir noch ein Puzzle einer etwas anderen Art. Aus mehreren verschiedenen geometrischen Formen, musste man fünf gleich große Quadrate puzzeln. Die Herausforderungen bestand darin, ohne zu reden und ohne eine Gestik oder Mimik gemeinsam zu puzzeln.



Den Nachmittag verbrachten wir mit einem kleinen Knigge für berufliche Telefonate. Dabei haben wir gelernt, dass Meldeformel, Tonfall und Stimme beim Telefonieren als eine Art Visitenkarte dienen. Ganz nach dem Motto "Der Ton macht die Musik" lassen sich Gefühle, Haltung und Stimmung aus dem Tonfall anderer Menschen ablesen.

Dazu haben wir ein kleines Rollenspiel gemacht, bei dem wir uns in der Funktion als Kundenbetreuer in einer realistischen Situation wiederfanden und agieren mussten: Vera zeichnete die Gespräche auf und spielte Sie uns anschließend nochmal vor, damit wir unser Auftreten gemeinsam analysieren konnten. Natürlich wurden uns auch Methoden und Tipps gegeben, wie wir unsere Kompetenzen am Telefon ausbauen können.

Abschließend erhielten wir Zertifikate von Vera, welche die erfolgreiche Teilnahme an dem Seminar "Gute Umgangsformen – Der Schlüssel zum Erfolg" bescheinigen. Diese Bescheinigung wird zukünftig für unser berufliches Portfolio von Bedeutung sein.

# Teambuilding

Am Abend des ersten Tages konnten sich alle Teilnehmenden für eine von zwei Teambuilding-Maßnahmen entscheiden: Gemeinsam singen oder tanzen.

Eine Woche vor der Fahrt wurden von Frau Spaniol jeweils zwei verantwortliche Schüler:innen für das Projekt Tanzen bzw. Singen bestimmt, die sich im Vorfeld mit einer Choreo bzw. einem Song beschäftigen sollten.

## Teambuilding - Singen:

Für das Projekt „Singen“ wurden Freddy und Victoria als Leiter:innen ausgewählt. Somit standen als Instrumente Gitarre und Klavier zur Verfügung.

Als Song wurde eine Akustik-Version von Teenage Dirtbag der Band Wheatus ausgewählt. Nachdem sich die Gruppen aufgeteilt hatten, hatten wir zwei Stunden Zeit die Idee umzusetzen.

Die Erkenntnis, die wir aus dem Projekt mitnehmen konnten, ist, dass man mit viel Einsatz, Leidenschaft und einer Prise Durchhaltevermögen aus anfänglichem Chaos eine beispiellose musikalische Transformation kreieren kann.



## Teambuilding - Tanzen:

Mit vier starken Leuten starteten wir in unsere Tanzvorbereitung: Clivia und Selina, erfahrene Tänzerinnen in der Garde, und Pit und Janni, die für sich Neuland entdecken wollten. Gemeinsam stellten wir uns der Herausforderung in knackigen 2 Stunden eine Tanzchoreografie auf die Beine zu stellen.

Auf welches Lied möchten wir tanzen? Wollen wir mehr als nur ein Lied verwenden? Welche Art Tanz wollen wir präsentieren? Was wollen wir mit unserem Tanz ausdrücken?

So viele Fragen und noch lange keine Antworten. Eigentlich sollte es ganz einfach sein:

Tanzstil > Lieder > Tanzschritte zusammenstellen > Üben

Leichter gesagt als getan, denn es sollte lustig sein, gleichzeitig wichtige Tanzelemente beinhalten und uns als auch den Zuschauenden Spaß bereiten. Wir entschieden uns dazu verschiedene Tanzstile, wie z. B. Garde und Ballett, miteinander zu vermischen, während Pit den „Narhalla Marsch“, „I love it“ von Icona Pop, „Schwanensee“ von Tchaikovsky und „Rasputin“ von Boney M zu einem Medley zusammenschchnitt.

