



S
SHINE

SHINE
Women.

WERT. STÄRKE. BESTIMMUNG.



WERT. STÄRKE. BESTIMMUNG.

Was ist Shine Women?

Shine Women ist ein 9-wöchiges Programm für Frauen ab 18 Jahren, basierend auf dem Grundsatz, dass jedes Leben zählt und inneren Wert besitzt. Der Kurs fördert das Bewusstsein dieser Wahrheit.

Dieses Programm behandelt Themen, die die meisten Frauen immer wieder herausfordern, wie z.B. sich zu vergleichen, Grenzen zu setzen und mit Gefühlen umzugehen.

Die Frauen sollen durch die Gemeinschaft in der Gruppe und regelmäßige zielgerichtete Aktivitäten ihren Wert, ihre Stärke und ihr Potential erkennen. Der Kurs ermutigt Frauen, sich selbst und auch andere wertzuschätzen.

Shine Women wendet inspirierende, praktische und erfahrungsbezogene Methoden der Erwachsenenbildung an.

Seit wann gibt es Shine?

Shine gibt es seit 1997. Der Kurs hat seitdem über 20 000 Frauen und Jugendliche in über 30 Nationen berührt. Er wurde bisher in 7 Sprachen übersetzt. Eine empirische Erhebung mit 500 Kursteilnehmerinnen zeigte, dass der Kurs eine positive und nachhaltige Wirkung auf die Frauen und deren Umfeld hatte. (http://www.igl.org.au/endorsement_programs)

Das Ziel von Shine

Das wichtigste Ziel des Kurses ist es, jeder Frau ein Verständnis ihres persönlichen Wertes, ihrer Stärke und ihrer Bestimmung zu vermitteln, um das Potential, das in ihr steckt, entfalten zu können.

Shine unterstützt Frauen dabei,

- sich selbst als wertvoll anerkennen zu können
- Selbstvertrauen, Selbstachtung und Selbstwert zu entwickeln
- in ihren Beziehungen Respekt und Grenzen einzufordern
- an innerer Stärke zu wachsen
- ein besseres Verständnis ihrer persönlichen Gaben und Talente zu erlangen
- ihre persönlichen Träume zu verwirklichen
- zu verstehen, dass sie fähig sind, positiven Einfluss auf ihr Umfeld zu nehmen.

Zugrundeliegende Konzepte

1. Ich habe einen WERT/ ich bin wertvoll! „Körper und Seele, ich bin WUNDERBAR geschaffen“

In diesen Einheiten liegt der Schwerpunkt darauf, dass jede Frau für sich das Verständnis entwickelt, dass sie wertvoll ist. Ihre Einzigartigkeit ist etwas Erfreuliches und sie ist wunderbar geschaffen.

2. Ich habe STÄRKE! “Entscheide dich für dein Leben”

In diesen Einheiten lernen wir die Kraft der Entscheidungen kennen und welchen Einfluss sie auf unser Leben haben. Dies wird in praktischen Übungen zu Gefühlen, Überzeugungen, Grenzen und Respekt umgesetzt.

3. Mein Leben hat BESTIMMUNG! “Ich habe eine Hoffnung und eine Zukunft”

Der Sinn und das Ziel des Lebens liegen verborgen unter unseren Hoffnungen, Träumen und Wünschen. Wir sprechen und diskutieren über Ziele, Potenzial und Talente. Ergänzt durch praktische Übungen, werden die Frauen ausgerüstet und ermutigt, ein zielgerichtetes Leben zu führen.

Zielgruppen:

Das Shine Women Programm ist für alle Frauen ab 18 Jahren. Kulturelle, religiöse oder wirtschaftliche Vielfalt stellen kein Hindernis dar. Durch unsere Evaluation konnten wir erkennen, dass Shine als Werkzeug zur Persönlichkeitsbildung einen starken und positiven Einfluss auf Frauen hat.

Das Programm wird bereits in verschiedenen Einrichtungen, wie Kirchen, Frauenhäusern, Altersheimen, Gemeindezentren, Obdachlosen- und Flüchtlingsheimen, Vollzugsanstalten, sowie in Gruppen für arbeitslose Frauen angeboten.

Eine Vorgehensweise basierend auf Stärke

Shine Women legt den Fokus auf die Stärken und Fähigkeiten der Teilnehmerinnen. Diese Vorgehensweise hilft den Teilnehmerinnen zu wachsen und sich zu verändern, indem sie lernen, ihre Stärken als persönliche Ressourcen zu nutzen. Jeder Mensch hat Stärken, wobei viele nicht erkannt und genutzt werden. Durch praktische und interaktive Übungen können die Teilnehmerinnen beginnen, ihre innere Stärke und ihre Fähigkeiten zu erkennen, sie wertzuschätzen und zu nutzen.

Kognitive Verhaltenstherapie (KVT)

Die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) hilft einer Person, ungesunde oder hinderliche Gedanken und Verhaltensmuster in gesunde, hilfreiche Gedanken und Verhaltensmuster umzuwandeln. Ziel ist es, die Art, wie eine Person über ein Problem denkt, zu verändern und ihr Techniken an die Hand zu geben, wie sie ihr Verhalten ändern kann. Die KVT wird bei Shine angewandt, um negative Denkweisen oder Ansichten zu Themen wie Respekt, Beziehungen und Auswirkungen von Entscheidungen zu behandeln. Ihr Ziel ist es, Probleme, die aus gestörten Gefühls- und Verhaltensmustern heraus entstehen, durch Gruppendiskussionen, Gastsprecher und persönliche Übungen der Reflexion aufzudecken und einen Lösungsprozess in die Wege zu leiten. Dabei ist zu beachten, dass Shine sich, ungeachtet des Einsatzes dieser Methoden, nicht als Therapie versteht.

Emotionale Intelligenz

Dieses Programm will vor allem emotionale Intelligenz fördern. Der Emotionale Intelligenz Quotient (EQ) betrachtet die Intelligenz einer Person jenseits von Prüfungsergebnissen; er achtet auf die Fähigkeit, das Leben ganzheitlich auszurichten und erfolgreich zu gestalten. Die zwei Hauptkriterien für emotionale Intelligenz sind, dass man sich selbst (das eigene Verhalten, die eigenen Ziele, Absichten und Reaktionen) aber auch andere Menschen und deren Gefühle wahrnimmt, versteht und beeinflusst.

Durch die Behandlung folgender Themen im Kurs wird der EQ gefördert:

- Selbstbewusstsein und Ich-Bewusstsein
- Persönliche Entscheidungen treffen
- Umgang mit Gefühlen/Emotionen beeinflussen
- Kommunikationsfähigkeit/Empathie
- Fähigkeit, sich selbst mitzuteilen und einzubringen
- Selbstakzeptanz
- Persönliche Verantwortung
- Fähigkeit, Konflikte zu lösen
- Umgang mit Beziehungen

Lernen durch Erfahrung

Shine setzt handlungsorientierte Lernmethoden ein, damit die Teilnehmerinnen auf zielgerichtete Art und Weise teilnehmen und fokussiert reflektieren können.

Jede Frau bringt ihre eigenen Lebenserfahrungen und Geschichten mit. Durch persönliche Beispiele der Leiterinnen entsteht eine Transparenz, welche es den Frauen ermöglicht, sich auf eine Eigenreflektion einzulassen. Gleichzeitig wird das Wissen der Frauen erweitert, es werden Strategien zur Problemlösung entwickelt und neue Konzepte erprobt.

Die praktischen Einheiten sind so gestaltet, dass sie eine geschützte Umgebung für die Teilnehmerinnen schaffen. Diese hilft ihnen dabei, Kommunikationsbarrieren zu überwinden und sich für die Kursinhalte zu öffnen.

Die Aufgabe der Kursleiterin ist es, Situationen herbeizuführen, die wirkliche Lernergebnisse zeigen. Ein solches Lernen schafft langanhaltende und bedeutungsvolle Lernerfolge für jede Teilnehmerin. Voraussetzung dafür ist, dass die Gruppe an den Übungen teilnimmt.

Methoden, die das Lernen begünstigen:

1. Visuelle Methoden: Videos, Grafiken, Whiteboards, Notizen
2. Auditive Methoden: Diskussionen, Interviews, Musik, persönliche Geschichten, kurze Lerneinheiten, Hörbeispiele
3. Mobile Methoden: Rollenspiele, körperliche Aktivitäten, Gruppenarbeit in Kleingruppen und im Plenum

Die aktive Teilnahme am Kurs ermöglicht den Teilnehmerinnen ein tieferes Verständnis der Lerninhalte und vereinfacht es ihnen, Dinge, die sie innerhalb des Kurses gelernt haben, außerhalb des Kurses anzuwenden.

Praktischer Ablauf des Shine Women Programms:

Die jeweiligen Einheiten werden gewöhnlich über 9 Wochen in einem zeitlichen Rahmen von 90 Minuten präsentiert. Passende Räumlichkeiten werden bereitgestellt.

Das Format ist so aufgebaut, dass es leicht an andere zeitliche Bedingungen angepasst und in der Präsentation leicht verändert werden kann. Nach vollständiger Beendigung des Kurses erhalten die Teilnehmerinnen ein Zertifikat.

Forschung und Entwicklung

Um das Mentoring-Programm Shine Women weiterentwickeln zu können, ist es wichtig, eine Evaluation durchzuführen. Mithilfe einer dreidimensionalen Skala in Anlehnung an die „Self-Esteem Scale“ nach Rosenberg (1989), die „Emotional Intelligence Scale“ nach Schutte (1998) und die „Psychological Well-Being Scale“ nach Ryff (1989), werden die Bereiche Wert, Stärke und Bestimmung untersucht und das Selbstwertgefühl gemessen. Vor und nach dem Kurs nehmen die Frauen an einer Evaluation teil. Dies ermöglicht den Leiterinnen des Kurses festzustellen, inwieweit die Ziele des Kurses erreicht wurden.

Ziele der 9 Einheiten

Wert.

Einheit 1: ICH BIN WERTVOLL

Zum Ende dieser Einheit wird jede Frau:

- sich etwas unter dem Thema Wert vorstellen können,
- erkennen, was sie persönlich wertschätzt und warum,
- ein Bewusstsein für ihren eigenen Wert entwickeln.

Einheit 2: ICH BIN EINZIGARTIG

Zum Ende dieser Einheit wird jede Frau:

- erkennen, wie kostbar es ist, einzigartig zu sein,
- verstehen, worin der Unterschied zwischen Einzigartigkeit und Vergleich besteht.

Einheit 3: ICH BIN WUNDERBAR GESCHAFFEN

Zum Ende dieser Einheit wird jede Frau:

- erklären können, was es bedeutet, dass sie wertvoll ist,
- Möglichkeiten kennen, sich selbst Wertzuschätzung entgegenzubringen.

Stärke.

Einheit 4: ICH HABE DIE MACHT, MICH ZU ENTSCHEIDEN

Zum Ende dieser Einheit wird jede Frau:

- herausfinden und verstehen, dass Gefühle gut sind,
- Möglichkeiten kennenlernen, richtig mit Gefühlen umzugehen,
- zeigen können, dass sie die Macht hat, Entscheidungen zu treffen.

Einheit 5: MEINE ENTSCHEIDUNGEN BESTIMMEN WO ICH ANKOMME

Zum Ende dieser Einheit wird jede Frau:

- in der Lage sein, Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen,
- den Wert von Respekt und Grenzen verstehen.

Einheit 6: ICH BIN WIDERSTANDSFÄHIG

Zum Ende dieser Einheit wird jede Frau:

- erkennen, wie wertvoll es ist, Widerstandsfähigkeit zu entwickeln.

Bestimmung.

Einheit 7: MEIN POTENZIAL IST UNBEGRENZT

Zum Ende dieser Einheit wird jede Frau:

- erkennen, wie wichtig ein positives Umfeld ist, um ihr Potenzial entfalten zu können,
- entdecken, wie sie ihr Selbstvertrauen stärken kann.

Einheit 8: MEIN LEBEN HAT EINE BESTIMMUNG

Zum Ende dieser Einheit wird jede Frau:

- ihre Stärken und Träume benennen können,
- verstehen, dass sie in der Gesellschaft etwas beitragen kann.

Shine.

Einheit 9: Shine!

Zum Ende dieser Einheit wird jede Frau:

- beschreiben können, was sie im Kurs gelernt hat.

Es ist wichtig, in allen Gruppentreffen immer wieder die grundlegenden Konzepte zu bekräftigen: das Leben jeder einzelnen Frau zählt und sie ist in sich selbst wertvoll!

Zusammenfassung für die

KURSLEITERIN

SEI DU SELBST!

WIR WOLLEN KEINE EXPERTEN ODER FACHFRAUEN SEIN. WIR WOLLEN EIN UMFELD SCHAFFEN, IN DEM DIE FRAUEN DIE WAHRHEIT DARÜBER ERFAHREN, WER SIE SIND.

SEI KREATIV!

NUTZE JEDES HILFSMITTEL, UM DIE DREI KONZEPTE UND DEN WERT DER TEILNEHMERIN ZU BEKRÄFTIGEN.

BEI ALLEM, WAS DU TUST, BEHALTE DAS ZIEL IM AUGE!

SEI EXZELLENT. SEI DIE BESTE, DIE DU SEIN KANNST. AN DEM, WIE WIR ETWAS TUN, SEHEN DIE TEILNEHMERINNEN, WIE WERTVOLL SIE SIND.

ZEIGE DEN TEILNEHMERINNEN BEDINGUNGSLOSE LIEBE UND NIMM SIE SO AN, WIE SIE SIND.

BAUE EIN FANTASTISCHES TEAM AUF.

ÜBERRASCHE DIE TEILNEHMERINNEN.

Viel Spaß – genieße es!

SHINE KURSLEITERIN

SHINE CO-LEITERIN

DATUM



SHINE

BESCHEINIGUNG DER LEISTUNG ZUR ANERKENNUNG

DASS **SHINEWOMEN** ERFOLGREICH ABGESCHLOSSEN WURDE.

„Ich werde die Beste Version von mir sein, die ich sein kann!“

SHINE
Women.
WERT. STÄRKE. BESTIMMUNG

