



SHINE

SHINE
Girl.



Was ist Shine Girl?

Shine Girl ist ein Programm für Mädchen zwischen dem 11ten und 17ten Lebensjahr, basierend auf dem Grundsatz, das jedes Leben zählt und inneren Wert besitzt und pflegt das Bewusstsein dieser Wahrheit.

Dieses Programm behandelt Themen, mit denen die meisten Mädchen kämpfen, wie z. B. geringes Selbstwertgefühl, Schamgefühl, Verurteilung, geringes Selbstvertrauen aufgrund von Angst oder anderen Ursache, Vergleichen, Mobbing und den Umgang mit Gefühlen.

Die Mädchen sollen durch die Gemeinschaft der Gruppe und verschiedene Aktivitäten Fähigkeiten entwickeln, um mit Herausforderungen umzugehen und diese zu überwinden. Der Kurs betont, dass wir, um andere wertzuschätzen, uns zuerst selbst wertschätzen müssen.

Shine Girl wendet inspirierende, praktische und erfahrungsbezogene Ansätze des Lernens an.

Seit wann gibt es Shine?

Der SHINE Kurs gibt es seit 1997, und hat seit dem über 20,000 Jugendlichen und Frauen in über 30 Nationen berührt. SHINE wurde auch vor kurzem in 7 Sprachen übersetzt. Es gab vor kurzem eine empirische Erhebung mit 500 Frauen, welcher belegt, wie dieser Kurs Frauen mobilisiert hat sowie eine Longitudinalstudie. Um die „Endorsed Programme zu sichten, besuchen sie die NSW Institute für Gruppen Leiter Seite (http://www.igl.org.au/endorsement_programs.) Diese Programme nützen einen allumfassenden Ansatz, welcher die Einzigartigkeit jedes einzelnen hervorhebt und die unterschiedlichen Stärken und Fähigkeiten der Einzelnen feiert.

Das Ziel von Shine

Jedes Mädchen soll ein Verständnis ihres persönlichen Wertes, ihrer Stärke und ihrer Bestimmung entwickeln, um das gute Potential, das in ihr steckt freizusetzen und somit ihre Träume und Wünsche zu erfüllen.

Shine rüstet Mädchen aus,

- sodass sie sich selbst als wertvolle Geschöpfe erkennen, die viel beizutragen haben.
- sodass sie Selbstvertrauen, Selbstachtung und Selbstwert entwickeln.
- sodass sie in Beziehungen Respekt und Grenzen entwickeln.
- sodass sie verstehen, dass sie fähig sind, einen positiven Einfluss in ihrer Welt zu nehmen.
- sodass sie persönliche Träume und Stärken entdecken, um motiviert zu werden, sich persönliche Ziele zu setzen und zu erreichen.
- Sodass sie ein besseres Verständnis ihrer persönlichen Gaben und Talente erlangen.
- Sodass sie Problemlösungskompetenzen entwickeln.

Zugrunde liegende Konzepte

- Ich habe WERT! „Körper und Seele, ich bin WUNDERBAR geschaffen“
- Der Fokus für diese Sessions liegt darauf, dass alle Mädchen für sich verstehen sollen, dass sie wertvoll sind. Ihre Einzigartigkeit ist etwas Erfreuliches und sie sind wunderbar geschaffen.
- Ich habe STÄRKE! „Entscheide dich für dein Leben“
- Diese Sessions erforschen die Kraft der Entscheidungen und ihren Einfluss darauf, die Zukunft eines Menschen zu beeinflussen. Dies wird durch praktische Sessions über Gefühle, Überzeugungen, Grenzen und Respekt umgesetzt.
- Ich habe BESTIMMUNG! „Ich habe eine Hoffnung und eine Zukunft“
- Bestimmung wird betrachtet, indem persönliche Hoffnungen, Träume und Wünsche erforscht werden. Ziele setzen, Diskussionen über Potential, Talente und praktische Übungen werden genutzt, um die Mädchen auszurüsten für dieses geniale Leben das vor Ihnen liegt

Zielgruppen:

Das Shine Girl Programm ist für junge Mädchen zwischen 11 und 17 Jahren. Das Programm gibt es in vielen Ländern schon in Highschools, in Förderschulen, in Gemeinschaftszentren, Kirchen Gruppen, in Flüchtlingslagern, Waisenhäusern, Jugendvollzugsanstalten und Gruppen für Arbeitslose Frauen.

Kulturelle, Religiöse oder Wirtschaftliche Vielfalt hat kein Problem dargestellt. Durch unsere Evaluation, konnten wir erkennen das SHINE als Weiterbildungswerkzeug einen starken und positiven Einfluss auf junge Menschen sowie auf Erwachsene aller kulturellen und religiösen Hintergründe hat.

SHINE kann für das folgende genutzt werden:

- als ein vorbeugendes lehrendes Modul als Teil eines Unterrichtes.
- Um der persönlichen Identitäts- und Bestimmungsfindung zu dienen und Richtung im Leben zu bekommen.
- Um Beziehungsdynamiken zu adressieren
- Als Werkzeug um den Charakter weiterzuentwickeln
- Um in Lokale, Soziale und Gemeinschaftliche Netzwerke integriert zu werden.

Eine Vorgehensweise basierend auf Stärke.

ShineGirl legt den Fokus auf Stärken und Fähigkeiten der Teilnehmerinnen, und nicht auf Schwächen und Fehler. Jeder Mensch hat Stärken, aber viele davon werden vom Einzelnen nicht erkannt und nicht genutzt. Die Vorgehensweise basierend auf Stärke veranlasst die Teilnehmerinnen, zu wachsen und sich zu verändern, indem sie ihre Stärken als persönliche Ressourcen nutzen. Weil sie an praktischen und interaktiven Übungen teilnehmen, können die Teilnehmerinnen beginnen, ihre innere Stärke, ihre Fähigkeiten, ihre persönliche Identität und ihre Merkmale zu entdecken.

Kognitive Verhaltenstherapie (KVT).

Die kognitive Verhaltenstherapie hilft einer Person, ungesunde oder hinderliche Gedanken und Verhaltensmuster in gesunde und hilfreiche Gedanken und Verhaltensmuster umzuwandeln. Ziel ist es, die Art, wie eine Person über ein Problem denkt, zu verändern und ihr Techniken beizubringen, wie sie ihr Verhalten ändern kann. KVT wird bei Shine verwendet, um übliche Denkweisen oder Ansichten, um Themen wie Mobbing, Respekt, Beziehungen und Folgen 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 zu lösen. Dabei ist zu beachten, dass ungeachtet des Einsatzes dieser Methoden Shine sich nicht als Therapie versteht.

Lernen durch Erfahrung

Shine setzt handlungsorientierte Lernmethoden ein, damit die Teilnehmerinnen auf zielgerichtete Art und Weise direkt teilnehmen und fokussiert reflektieren, und dadurch ihr Wissen erweitern, Problemlösefähigkeiten entwickeln und Konzepte verstehen.

Praktische Sessions sind so gestaltet, dass sie eine geschützte Umgebung für die Mädchen schaffen, die ihnen dabei hilft, Kommunikationsbarrieren zu überwinden und eine harmonische Beziehung zwischen den Teilnehmerinnen untereinander und der Kursleiterin zu bauen.

Die Aufgabe der Kursleiterin ist es, Erfahrungen, die wirkliche Lernergebnisse zeigen, zu ermöglichen und zu fördern. Wir hoffen, dass ein solches Lernen lang anhaltende und bedeutungsvolle Erinnerungen für jede Teilnehmerin schafft. Voraussetzung dafür ist, dass die Gruppe oft an Übungen zur Vorbereitung und Reflexion teilnimmt.

Methoden, die das Lernen begünstigen:

- Visuelle Methoden – Videos, Grafiken, Whiteboards, Notizen
- Auditive Methoden – Diskussionen, Interviews, Musik, persönliche Geschichten, kurze Lerneinheiten, Hörbeispiele
- Bewegte Methoden – Rollenspiele, körperliche Aktivitäten, Gruppenarbeit in Kleingruppen und mit der ganzen Gruppe.

Wenn die Teilnehmerinnen interagieren und sich persönlich einbringen, wird ihr Verständnis für die Inhalte gefördert und es ihnen ermöglicht, sich weiterzuentwickeln, indem sie Fähigkeiten verwenden, die sie in der Gruppe gelernt haben.

Emotionale Intelligenz.

Dieses Programm will vor allem emotionale Intelligenz fördern. Der Emotional Intelligenz Quotient, auch EQ genannt, 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 versteht (das eigene Verhalten, die eigenen Ziele, Absichten und Reaktionen) aber auch andere Menschen – einschließlich ihrer Gefühle.

Durch die Beschäftigung mit den folgenden Themen im Kurs wird der EQ gefördert:

- Selbstbewusstsein und Ich-Bewusstsein
- Persönliche Entscheidungen treffen
- Umgang mit Gefühlen
- Kommunikationsfähigkeit
- Fähigkeit, sich selbst mitzuteilen und einzubringen
- Selbstakzeptanz
- Persönliche Verantwortung
- Die Fähigkeit, Konflikte zu lösen

Praktischer Ablauf des Shine Programms:

Die einzelnen Einheiten werden gewöhnlich über 9 Wochen jeweils im Zeitraum von 60 bis 90 Minuten präsentiert. In einer Schulumgebung wird es gewöhnlich einmal wöchentlich in einer Unterrichtsstunde in einem Klassenzimmer über ein halbes Jahr gehalten. Außerhalb der Schule schlagen wir ein Jugendhaus oder andere passende Räumlichkeiten vor.

Das Format ist so aufgebaut, dass es leicht in andere zeitliche Rahmen angepasst werden kann und in der Präsentation leicht verändert werden kann. Mit vollständiger Beendigung des Kurses erhalten die Graduierenden ein Zertifikat zu dem Kurs.

Forschung und Entwicklung.

Es hat sich gezeigt, dass eine dreidimensionale Skala bestehend aus der Rosenbergs Self-Esteem Scale (1989)⁵, Schuttes Emotional Intelligence Scale (1998)⁶ und Ryffs Psychological Well-Being Scale (1989)⁷ die Konzepte Wert, Stärke und Bestimmung untersucht und das Selbstwertgefühl in Bezug auf den Kurs misst. Jeweils vor und nach dem Shine Kurs nehmen die Mädchen an einer Evaluation teil. Durch die Erhebung zu beiden Zeitpunkten können wir feststellen, ob die Ziele erreicht wurden. Außerdem ist es empfehlenswert, die Teilnehmerinnen nach drei bis sechs Monaten zu interviewen, um festzustellen, ob sich bei ihnen etwas verbessert hat. Dies ist wichtig, weil es möglich ist, dass die Mädchen den Kurs auf einem nur kurzfristigem „Hoch“ abschließen. Eine Langzeitstudie hat jedoch schon in den letzten Jahren die Wirksamkeit des Kurses in Bezug auf persönliches und berufliches Wachstum gezeigt.

Ziele der 9 Einheiten

Die Ziele werden als Möglichkeit dargestellt, da es keinen Test in dem Programm gibt. Jede Einheit ermöglicht es den Mädchen, an einer Erfahrungsbezogenen und interaktiven Aktivität teilzunehmen. Sie bietet jeder einzelnen die Möglichkeit, die Teilnehmerinnen und Leiterinnen kennen zu lernen und Kontakte zu knüpfen.

Wert.

Einheit 1: ICH BIN WERTVOLL

Zum Ende dieser Einheit, wird jedes Mädchen:

- Ein Verständnis von Wert erlangen.
- Erkennen, was sie persönlich wertschätzt und warum.
- Ein Bewusstsein für ihren persönlichen Wert entwickeln.

Einheit 2: ICH BIN EINZIGARTIG

Zum Ende dieser Einheit wird jedes Mädchen:

- Erkennen, wie wertvoll es ist, einzigartig zu sein.
- Verstehen, worin der Unterschied besteht zwischen Einzigartigkeit und Vergleich.

Einheit 3: ICH BIN WUNDERBAR GESCHAFFEN

Zum Ende dieser Einheit wird jedes Mädchen

- Erklären können, was das Konzept des Werts für sie bedeutet.
- Möglichkeiten kennen, sich selbst wertzuschätzen.

Stärke.

Einheit 4: ICH HABE DIE MACHT DER ENTSCHEIDUNG

Zum Ende dieser Einheit wird jedes Mädchen:

- Herausfinden und verstehen, dass jedes Mädchen Gefühle hat.
- Fähigkeiten entwickeln, die benötigt werden, um das Bewusstsein für die eigene Macht der Entscheidung zu erhöhen.

Einheit 5: MEINE ENTSCHEIDUNGEN BESTIMMEN MEIN ZIEL

Zum Ende dieser Einheit wird jedes Mädchen:

- Fähigkeiten anwenden und üben können, um Entscheidungen zu treffen.
- Den Wert von Respekt und Grenzen verstehen.

Einheit 6: ICH BIN WIDERSTANDSFÄHIG

Zum Ende dieser Einheit wird jedes Mädchen:

- Erkennen wie wertvoll es ist Widerstandsfähigkeit zu entwickeln.

Bestimmung.

Einheit 7: MEIN POTENZIAL IST UNBEGRENZT

Zum Ende dieser Einheit wird jedes Mädchen:

- Die Wichtigkeit eines positiven Umfelds erkennen, um in ihrem Potential zu wachsen.
- Wege identifizieren, um Selbstvertrauen zu entwickeln.

Einheit 8: MEIN LEBEN HAT EINE BESTIMMUNG

Zum Ende dieser Einheit wird jedes Mädchen:

- Ihre persönlichen Stärken und Wünsche identifizieren können.
- Ein Verständnis dafür entwickeln, dass sie etwas beizusteuern hat.

shine.

Einheit 9: Shine!

Zum Ende dieser Session wird jedes Mädchen:

- Beschreiben können, was sie gelernt hat.

Es ist wichtig, die grundlegenden Konzepte während der Sessions immer wieder zu bekräftigen: dass das Leben jedes einzelnen Mädchens zählt und dass sie einen inneren Wert besitzt!



Hillsong Church Germany | Schneckenburgstraße 11 | 78467 Konstanz
hillsong.de