

Beziehungsarbeit digital

(Wie) können Mentor:innen und Mentees auch im digitalen Raum zusammenfinden?

Agenda



1. Civic Tech Sisters - digitales Mentoring-Programm
2. Erfolgsfaktoren digitale Beziehungsarbeit
3. Zeit für Eure Fragen

Menschlichkeit in einer digitalen Welt!

Die Digitalisierung verändert unser Leben. Das betterplace lab verändert die Digitalisierung. Wir **erforschen, finden und fördern**, was das Digitale sozial macht.





**CIVIC
TECH
SISTERS**

betterplace

LAB



Civic Tech
Sisters -
komplett
digital

Civic Tech Sisters - digitales Mentoring-Programm



- 20 internationale Mentees und 10 Mentor*innen (Ukraine/Deutschland)
 - > **Mentee-Mentorin-Trios**
 - > **Community** als ganze Gruppe!
- Programm-Dauer: 6 Monate
 - > **individuelles** Mentoring/Troika
 - > fazilitierter **Gruppenprozess** (“Digital Learning Space”)

Civic Tech Sisters - digitales Mentoring-Programm

betterplace

LAB

Digitales Programm

- Kickoff-Veranstaltung mit Raum für **Inhalt und Bonding** :

Gruppe einzeln (Mentorinnen unter sich, Mentees unter sich), dann Zusammenführung

- **Rollenklärung**
 - Zielexplication und Meilensteinplanung
 - Modus Operandi (Settings und Häufigkeit der Meetings)
-
- **Content Calls** (alle 2 Monate) zu unterstützenden Themen
 - **Prozess-Calls** (alle 2 Monate)
 - **Storytelling**-Komponente (kontinuierlich)

Erfolgsfaktoren digitale Beziehungsarbeit

Fokus auf Atmosphäre

Default:
micros
mute,
videos on



Be present



Creator's
mind



Tensions
first



Care for your
needs

digitale Meetingkultur

DIGITALES EMBODIMENT

Physische Verortung im Raum und Stärkung von Gruppengefühl im digitalen Raum

Voraussetzung:
Bereitschaft, sich auf ein Experiment einzulassen

Wenn Menschen digital zusammenkommen ist es wichtig, dass sie sich – gerade bei einer längeren Arbeitsphase am Stück – physisch im eigenen Raum verorten und achtsam bleiben. Darüber hinaus braucht eine gute Arbeitsatmosphäre ein gestärktes Gruppengefühl.

Ton im digitalen Raum setzen

ROLLEN

Moderator*in: Briefing der Teilnehmenden (Einladung gestalten) und Durchführen der Übung
Teilnehmende: Einlassen auf etwas u.U. völlig Neues

ANLEITUNG

- Die Moderator*in lädt die Gruppe ein gemeinsam nach innen zu schauen (Teilnehmende auf stumm, bei Bedarf auch das Video ausstellen).
Mögliche Anweisungen der Moderator*in (mit ruhiger Stimme):
1. Bitte setz dich bequem hin.
 2. Atmet tief ein und aus (2 Mal)
 3. Spüre wie die Gravitation Deinen Körper, Füße, Becken, etc. zum Boden zieht.
 4. Gehe mit Deiner Aufmerksamkeit in den Kopf. Welche Gedanken regen sich? (mind. 15 Sek. warten)
 5. Was nimmst Du in deinem Bauch wahr? Ist dort Aufregung, Ruhe, Angespanntheit, Trauer, Hoffnung? (mind. 15 Sek. warten)
 6. Kehre mit Deiner Aufmerksamkeit in Ruhe zurück in den Raum und öffne die Augen.
 7. Nimm wahr, wo Du bist. Was gefällt Dir besonders in deiner Umgebung? Was lenkt Dich vielleicht ab? (einige Sek. warten)
 8. Richte Deinen Blick nun auf den Bildschirm und die Videos der anderen ggf. wieder Kamera anstellen). Schau sie Dir an, wo die anderen sind. Wo wärst Du vielleicht gerne?
 9. Steh auf und stell dich mittig vor die Kamera. Strecke die Hände nach links und rechts aus. Du triffst auf die Hände der anderen.
 10. Drücke erst die rechte Hand, dann die linke. Nun halten alle beide Seiten fest. (Man kann hier einen Moment verweilen, oder auch eine wellenartige Bewegung anmoderieren).
 11. Zum Abschluss drücken alle noch einmal beide Seiten gleichzeitig und freuen sich, dass wir in dieser Gruppe den Tag miteinander verbringen (Bei einer Fototerlaubnis kann man einen Screenshot machen zum späteren Teilen)
 12. Alle setzen sich wieder hin.
- Danach die Teilnehmenden bitten, kurz im Plenum zu teilen, wie sie die Übung empfunden haben (Popcorn-Format: wer einen Impuls verspürt, teilt ihn mit der Gruppe).

TECHNIK

Alle Teilnehmenden sollten mit Mikro, Audio und Video ausgestattet sein, sowie auf die nötige Bandbreite zurückgreifen können. Während der Übung stellen die Teilnehmenden den Ton ab, ggf. auch das Video. Entsprechende Funktionalitäten sollten vor der Übung geklärt werden.

jetzt-digital-handeln.org

Eine Initiative von



gefördert durch



Fokus auf Atmosphäre

betterplace

LAB



Checkins: Wie bin ich heute hier?



Reflexionsübungen, die Vertrauen schaffen

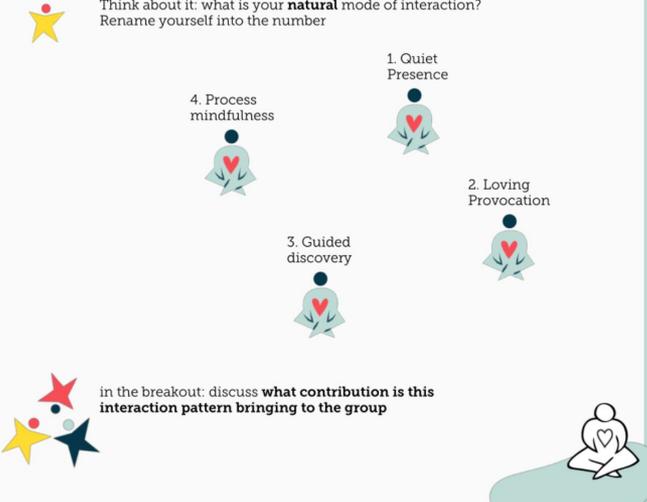
Vereinbarung für Zusammenarbeit

What are your patterns of interaction?
Helping Heuristics

★ Think about it: what is your **natural** mode of interaction?
Rename yourself into the number

1. Quiet Presence
2. Loving Provocation
3. Guided discovery
4. Process mindfulness

in the breakout: discuss **what contribution is this interaction pattern bringing to the group**



[Interaktionsmuster](#) kennenlernen



Feedbackkultur und Konfliktprozess

Vereinbarung für Zusammenarbeit

Kollaboration

Neugier

**Potential-
entfaltung**

Offenheit

WERTE

Transparenz

**Wert-
schätzung**

Vertrauen

Verantwortung

What You Are Doing is Not Remote Work, It is Coping in a Global Emergency

Give yourself and your team a break.

by Naomi Ryland, March 26, 2020



[tbd-Artikel](#): Die Tribute der Krise sind umfassender als Zoom Fatigue...

Zeit für Eure Fragen!

betterplace



Danke! ❤️

Außenministerium:

katja.jaeger@betterplace-lab.org

betterplace-lab.org

betterplace

