

Auftanken am See: Leichter kommunizieren, entspannter wirken, souverän auftreten

Der Beversee im Bergischen Land ist ein idealer Ort um die eigenen Ressourcen zu stärken. Das wohltuende Klima, die frische Waldluft sind ideale Voraussetzungen, um aufzutanken von Alltag und Stress.

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Ein Bewerbungsgespräch führen und überzeugen. Die eigene Ausstrahlung stärken und authentisch wirken. Mithilfe von Wahrnehmungsübungen, Bewegungs-, Atem- und Stimmübungen, indoor wie outdoor am See, werden Sie in dieser Woche Ihre eigenen Stärken besser kennenlernen, und diese mit Leichtigkeit besser einsetzen für mehr Souveränität in Beruf und Alltag.

Über die Körpersprache kommunizieren wir mehr, als uns bewusst ist. Körpersprache unterstreicht das gesprochene Wort oder konterkariert es. Man unterscheidet zwischen der bewusst eingesetzten Körpersprache und der unbewussten. Gezielt eingesetzt, erhöht sie die Glaubwürdigkeit des/der Vortragenden und untermauert den eigenen Vortrag.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die an ihrem Ausdruck und ihrer Ausstrahlung arbeiten möchten und über die neu gewonnene Sicherheit einen starken Auftritt entwickeln wollen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: 14.11. - 18.11.2022

**Leitung: Martina B. Mann, Schauspielerin, Regisseurin, Gedächtnistrainerin,
und Referentin für Körpersprache**

Seminarinhalte:

Themenschwerpunkte:

- Körperbewusstsein
- Die eigene Achse
- Warm-up: indoor / outdoor
- Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Stimm - und Sprechtechniken
- Atem - und Entspannungsübungen
- Soundwalk / Soundscapes
- Status und Teamgeist
- Literatur und Filme / Sekundärinformation
- Feedback des Erlebten
- Transfer in den persönlichen und beruflichen Alltag

Seminarziele:

- Stärkung der persönlichen Ausstrahlung
- Entwicklung und Veränderung des eigenen Auftritts
- Bewussteres Einsetzen der Stimme und Tonlage
- Entspannung durch gezielte Atemübungen
- Verbesserte Wahrnehmung der Umgebung (Menschen und Situationen)
- Spielerischer Umgang mit schwierigen Situationen
- Veränderung der Perspektive von alltäglichen Situationen
- Bewegung in der Natur als Kraftquelle entdecken
- Eigene Impulse wahrnehmen

Zum Ende des Seminars gibt es jeweils Handouts zum Nachlesen.

Zeiten

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisation • Erwartungsabfrage und erste Einführung ins Thema • Erste Übungen: die eigene Achse / Raumgefühl • Wahrnehmungsübungen: Nähe - Distanz 	4
19.30 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> • Plenum: Austausch und Prozess-Reflexion • Ausklang mit Literatur zum Thema / Lesung 	2
Dienstag		
09.00 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up mit Musik und Bewegung • Praktische Übungen zu Kommunikation mit Bewegung / Feedback • Reflexion des Erlebten in Kleingruppen/Plenum 	4,5
15.30 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Soundwalk in der Natur je nach Wetterlage • Atemübungen; Stimm- und Sprechtechniken, Storytelling, Übungen zum eigenen Vortrag 	4
19.30 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> • Plenum: Reflexion und Poetischer Ausklang 	2
Tag / Zeit		UE
Mittwoch		
09.00 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up-mit Musik und Bewegung, • Eigen- und Fremdwahrnehmung • Einführung in das Thema Status: Hoch- und Tiefstatus, • Reflexion des Erlebten in Kleingruppen/Plenum 	4,5
15.30 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Status in der Bewegung: outdoor / indoor 	4
19.30 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> • Plenum: Prozessreflexion • Film oder Lesung zum Thema 	2
Donnerstag		
09.00 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up mit Musik und Bewegung, • Situations- und Rollenspiele (Berufliche Kontexte) • Wie trete ich auf? Was drücke ich aus? • Teamplayer / Teamgeist 	4,5
15.30 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Untersuchung eigener Fallbeispiele • Übung zur eigenen Persönlichkeit 	4

19.30 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsamer Ausklang 	2
Freitag		
09.00 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-up mit Musik und Bewegung, • Reflexion des Gesamtprozesses in Einzel- und Gruppenarbeit • Zusammenfassung und Transfer in den persönlichen und beruflichen Kontext • Fragen und Ausblick 	4,5
	Unterrichtseinheiten	41,5

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung an folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre)