

Auftanken am Meer auf Sylt: Leichter kommunizieren, entspannter wirken, souverän auftreten

Sylt ist ein idealer Ort um die eigenen Ressourcen zu stärken. Das wohltuende Meeres-Klima, die frische Seeluft und die Weite der Landschaft 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 Meer, 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. Bitte bringen Sie eine eigene Yogamatte mit. Wir werden auch Übungen am Strand machen. Bringen Sie daher auch wetterfeste Kleidung mit.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: 03.10. – 07.10.2022

**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 und Vorstellung, Organisatorisches, Ausblick auf das Seminar Einführung Körperbewusstsein, Wahrnehmung, die eigene Achse und der Raum 	4
19.30 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> Körpersprache, non-verbale Kommunikation, Ausklang am Strand 	2
Dienstag		
09.30 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> Warm-up mit Musik und Bewegung, Wahrnehmungsübung zum Körperausdruck, Praktische Übung: Impuls & Spannung im eigenen Ausdruck 	4
15.30 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> Die eigene Stimme, Einführung Stimmapparat: Atemübung / Stimme 	4
19.30 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> Stimmbänder / Kehlkopf / Tonlage, Ausklang am Strand 	2
Tag / Zeit		
Mittwoch		
09.30 - 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, 	4
15.30 -18.30	<ul style="list-style-type: none"> Körpersprache-Spaziergang Strandpromenade, szenische Beispiele zum Thema 	4
19.30 - 21.00	Gemeinsamer Ausklang, Film oder Lesung	2
Donnerstag		
09.30 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> Warm-up mit Bewegung am Strand, Teamübung, Situations- und Rollenspiele (Berufliche Kontexte) Wie trete ich auf? Was drücke ich aus? 	4
15.30 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> Körpersprachliche Analyse und Auflösung von schwierigen Situationen aus dem eigenen Alltag 	4
19.30 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> Gemeinsamer Ausklang mit Reflexion 	2

Freitag		
09.30 - 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 	4
	Unterrichtseinheiten	40

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)