

„Eine Frage der Perspektive“ Mit Humor gelassen bleiben in schwierigen beruflichen Situationen

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Ein Bewerbungsgespräch führen und überzeugen. Ein Mitarbeitergespräch führen? In komplexen oder gar schwierigen Situationen verhalten wir uns oft stets in gleichen (unbewussten) Mustern. Das kennt Jede von uns.

Echtheit, Aufrichtigkeit, Authentizität wäre gefragt, aber was ist das eigentlich?

Tagein, tagaus entsprechen wir Erwartungen im Beruf, erfüllen vielleicht Klischees, Geschlechter- oder Status-Stereotypen, passen uns an oder spielen Rollen, die gar nicht zu uns passen? Aber ist das dann noch echt? Wir wünschen uns mehr Sein als Schein? Aber geht das überhaupt – und wenn ja, wie?

Über unsere Körpersprache kommunizieren wir mehr, als uns im Alltag bewusst ist. Körpersprache unterstreicht das gesprochene Wort oder konterkariert es. Man unterscheidet zwischen der bewusst eingesetzten Körpersprache und der unbewussten. Gezielt und bewusst eingesetzt, erhöht sie die Glaubwürdigkeit.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die mit viel Spaß, einer guten Portion Humor und viel Bewegung In- und Outdoor an ihrer Ausstrahlung und persönlichem Ausdruck arbeiten möchten und so über die neu gewonnene Sicherheit eine glaubwürdige Wirkung auch in schwierigen Situationen des Berufslebens entwickeln wollen.

Angeleitet werden Sie von einer erfahrenen ausgebildeten Schauspielerin und Regisseurin.

Die naturnahe Lage der Akademie am Beversee gelegen - im Naturpark Bergisches Land - bildet den idealen Rahmen für diese Veranstaltung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: 11.11. - 15.11.2024

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



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

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 • 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 • Transfer in den beruflichen Alltag 	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 	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 • Transfer in den beruflichen Alltag 	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 /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 • Transfer in den beruflichen Alltag 	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 • Transfer in den beruflichen Alltag 	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 beruflichen Kontext • Fragen und Ausblick • Transfer in den beruflichen Alltag 	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)