

Informationen zum Seminar:

Neue Impulse durch Naturerfahrung & heilsames Singen

Mehr Kreativität im Berufsleben

Kreativität bezeichnet im allgemeinen Sprachgebrauch vor allem die Eigenschaft eines Menschen, schöpferisch oder gestalterisch tätig zu sein. Eine verbreitete Vorstellung ist, dass Kreativität nur mit Berufen oder Tätigkeiten aus den Bereichen der bildenden Kunst und der darstellenden Kunst verbunden sei. Vor allem bei der sogenannten Alltagskreativität geht es eher um den Nutzen für den Kreativen selbst, z. B. eigene berufliche Probleme zu lösen oder negative Erfahrungen besser zu verarbeiten. (kreative Anpassung)

Impulse aus der Umwelt zum Beispiel das Arbeitsklima usw., führen oft zu Verhaltensweisen, die das kreative Potenzial hemmen oder sogar blockieren können. Wir kennen das durch die bekannte „Schere im Kopf“, Angst vor Misserfolg und Denkblockaden.

Kaum etwas regt unser Gehirn durch Ausschüttung von Botenstoffen stärker an als Musik, Melodien und das Singen. Bewegung, freies Atmen und Singen in der Natur unterstützt die Entwicklung von Kreativität in hohem Maße. Im Singen vereinigen sich Gemeinschaftsbildung und Förderung von sozialen Strukturen. Dabei helfen uns stimmbildnerische Übungen, sowie Atemübungen und ebnen uns den Weg zur eigenen Singkraft, die auch im Berufsalltag eine nützliche Ressource werden kann.

Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

Termin: 13.05. – 17.05.2024

Leitung: Claudia Makhmaltchi, Zertifizierte Singleleiterin, Dip.-Sozialpädagogin; Systemische Therapeutin (DGSF)

Programm

Tag / Zeit		UE
Montag	Kennenlernen & Orientierung	
15.30 -17.00	Begrüßung und Vorstellung der TeilnehmerInnen	2
17:00-18:30	Erkundung und Orientierung der Umgebung mit Bewegungs- und Singimpulsen.	2
19:30-21:00	Krea-Übung: Positives Bild mitnehmen (Gedankenreise) Entspannende oder bewegende alltagstaugliche Übungen, dem	2

	Bedürfnis der Gruppe entsprechend	
Dienstag		
09:30 - 12:30	Einstieg: Rhythmische, musikalische Bewegungs-Elemente ausprobieren Wanderung in Etappen: Wandern in Stille, mit Impulsen oder im Gespräch	4
15:30 - 18:30	Vertiefen der Wirkung in der Natur durch meditative Impulse oder Wohlfühl-Lieder draußen Eigene Kreativität entdecken. Unterwegs sein, Neues ausprobieren auf dem Weg. Ressourcen: wer oder was gibt mir Kraft? Was macht mich fröhlich? Übertrag auf den persönlichen und beruflichen Alltag im Zweierspaziergang.	4
19.30-21:00	Entspannende oder bewegende alltagstaugliche Übungen, Transfer in den Berufsalltag	2
Mittwoch		
09:30 - 16:30 (zwischen durch 1 Stunde Pause)	Einstieg: Meridian-Aktivierung Tages - Wanderung zu Kraftorten, Kraftlieder singen und Sinnes- und andere Wahrnehmungs-Impulse (je nach Wetterlage werden die Tagesinhalte getauscht)	8
19.30 - 21:00	Entspannende oder bewegende Übungen oder Healing Songs Transfer in den Berufsalltag	2
Donnerstag		
09:30 - 12:30	Körper- / Atem- Stimm- und Entspannungsübungen, Kraftquellen finden, Lebensfreude entdecken. Unterwegs sein, Wandern, Neues ausprobieren auf dem Weg. Was tut mir gut im Alltag? Ressourcen: wer oder was gibt mir Kraft? Was macht mich fröhlich? Übertrag auf den persönlichen und beruflichen Alltag.	4
15:30 - 18:30	Kraftlieder, Tönen, Klangteppich und/oder Lockerungsübungen an Kraftorten	4
19.30- 21.00	Entspannungseinheit und Transfer in den Berufsalltag	2
Freitag	Reflexion der Woche, Übertragung in den Berufsalltag	
09:30 12:30	Beweglicher Einstieg – draußen durchatmen, Lockerungsübungen (Körper- Atem- Stimmübungen); Rückblick auf die Woche; Abschiedsrunde spazieren mit Reflexionsimpulsen	4
	Unterrichtseinheiten	40

Zum Stundenplan:

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. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). 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)