

Informationen zum Seminar:

Quelle unserer Kraft - Tango und komplexe Achtsamkeit für den Berufsalltag

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Das Seminar kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

Das Leben besteht aus guten Zeiten der Ausgeglichenheit sowie aus Krisen und Konflikten, die uns begleiten, im Beruflichen, wie im Privaten. Die Quellen unserer Kraft werden gestärkt durch Liebe, Humor, Freude, Loslassen, Natur und vieles andere. Dadurch können Krisen und Konflikte unseres Lebens leichter bewältigt werden. Der Tango Argentino als komplexe Achtsamkeit ist kreativ, spielerisch aber auch meditativ und bietet somit die Möglichkeit neue Quellen unserer Kraft zu erfahren. Das Leben ist wie eine Bühne, auf der sich unser Miteinander in vielfältigen Rollen inszeniert und unsere psychischen Muster sowie unsere Stärken offenbaren. Diese Einsichten lassen sich hervorragend auch auf den beruflichen Kontext übertragen. Der Tango Argentino bietet eine Fülle von Möglichkeiten unsere Kraftquellen zu spüren und unsere positiven Gefühle in ihrer Vielschichtigkeit symbolisch darzustellen. Ziel ist es, sich in der Selbsterfahrung spielerisch damit auseinanderzusetzen, wie wir Begegnungen und Beziehungen eingehen, aufrechterhalten und lösen. Tango als kreativer Prozess stärkt unsere Fähigkeit auf berufliche Situationen flexibel zu reagieren und mit schwierigen Lebenssituationen kreativ umzugehen. Wir üben an einfachen Elementen des Tango Argentino.

Termine: 08.04. – 12.04.2024
02.09. – 06.09.2024

Leitung: Marie-Paule Renaud, Lehrtherapeutin EAG,
Tanz- und Bewegungstherapeutin, internationale Tangolehrerin,
Dozentin an der Universität Hamburg

PROGRAMM

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 -17.00	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisation- - Erwartungsabfrage und abgestimmter Seminarablauf - Reflexion in 4-er Gruppen: Austausch über die Bedeutung von Rollen im Berufsleben für jeden Teilnehmer 	2
17.30 - 19.00	Theorie: <ul style="list-style-type: none"> • Was heißt Kraftquelle bzw. Resilienz aus dem Blickwinkel der Psychologie und Soziologie • Exploration • Tango als Abbildung unserer Verhaltensmuster im Arbeitsleben 	2
20.00 - 21.30	Technik: <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das Gehen beim Tango • Funktionale Arbeit und ihre psychodynamische Wirkung Transfer in den beruflichen Alltag 	2
Dienstag		
09.00 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> - Inhaltliche Arbeit zum Thema Rollenwechsel im beruflichen Kontext - Bewegende Meditation in der Natur Technik <ul style="list-style-type: none"> • Diverse Vor-Übungen aus den Grundstrukturen des Tango • Körperwahrnehmungen, wie Verspannungen, falsche Haltungen oder Gleichgewichtsstörungen um in eine vitale Haltung zu kommen • Koordination durch Achtsamkeitsübungen, die das tägliche Miteinander im Berufsleben leichter gestalten Impuls: Reflexion <ul style="list-style-type: none"> ✚ Führen und Folgen im Tango – Übertragung auf das Berufsleben ✚ Achtsamkeitsübungen Impuls: Reflexion <ul style="list-style-type: none"> ✚ Führen und Folgen im Berufsleben - Achtsamkeit beim Führen und Folgen - Führungs- und Folgenstile 	4
15.00 - 18.15	Theorie <ul style="list-style-type: none"> • Tango als nicht verbale Sprache – Semiotik und Semiologie 	4

	<ul style="list-style-type: none"> • Kommunikative Übungen, Definition von Komplexer Achtsamkeit Übung mit Musik <ul style="list-style-type: none"> • Tanzen zu zweit mit Rollentausch: Achtsamkeitsübungen Impuls: Reflexion <ul style="list-style-type: none"> ✚ Partnerwahlstil wird mit verschiedenen Partnern erlebt und reflektiert ✚ Partnerwahl-Muster im Tango ✚ Partnerwahl-Muster im Berufsleben Technik <ul style="list-style-type: none"> • Basics des Tango • Tanzen zu zweit mit Musik Impuls: Reflexion <ul style="list-style-type: none"> ✚ Selbstsicherheit – Unsicherheit 	
20.00 - 21.30	Technik <ul style="list-style-type: none"> • Basic des Tango - Spiele und Übungen zur Erdung. Vorbereitung für das Theaterspiel am 3. Tag Transfer in den beruflichen Alltag 	2
Mittwoch		
09.00 - 12.00	<ul style="list-style-type: none"> - Überblick über den Tag – thematischer Schwerpunkt - Einführung in den Tag mit Meditation - Schwerpunkt auf Achtsamkeit - Meditative Übungen in der Natur - Wiederholung der gelernten Technik mit verschiedenen Partnern Technik <ul style="list-style-type: none"> • Weitere Grundtechniken und Kombinationen von Tangelementen Impuls: Reflexion <ul style="list-style-type: none"> ✚ Zumutung im Beruf a) Zumutung mit anderen Themen b) Was ist, wenn jemand sich zumutet? Kurze Reflektion in der Gruppe <ul style="list-style-type: none"> • Triaden-Übung: Paar mit Beobachter - Blick von außen durch den/die Beobachter/in, anschließend Austausch in der Triade über Selbst- und Fremdwahrnehmung. Reflexionsrunde in der Gruppe	4
15.00 - 18.30	Theorie <ul style="list-style-type: none"> • Vortrag über Resilienz 	4

	<ul style="list-style-type: none"> • Diskussion zum Thema „Rollenwechsel“ • Übertragung auf den Alltag und Reflektion über eine Transferphase. Technik: <ul style="list-style-type: none"> • Tanzen zu zweit und Wiederholung des Gelernten 	
20.00 - 21.30	<ul style="list-style-type: none"> - Tanzen und Paarwechsel - Zivilisation Hintergründe des Tango Argentino - Kulturelle Spiele in Buenos Aires in den Milongas - Was man auf jeden Fall wissen sollte. El Cabeceo als Ritual Maskenball: Tanzen mit Requisiten, Kostümen und Theater <ul style="list-style-type: none"> - Gesellige Reflektion über das „Theaterspielen“ - Transfer in den beruflichen Alltag 	2
Donnerstag		
09.00-12.00	<ul style="list-style-type: none"> - Überblick über den Tag – thematischer Schwerpunkt - Meditative Übungen in der Natur - Wiederholung der gelernten Technik mit verschiedenen Partnern Impuls: Reflexion <ul style="list-style-type: none"> ✚ Überforderung/Unterforderung - Bewegende Energiearbeitsübung - Arbeit mit Stöcken möglichst in der freien Natur – abhängig vom Wetter Technik: <ul style="list-style-type: none"> • Weitere Grundtechniken Impuls: Reflexion <ul style="list-style-type: none"> ✚ Sich anvertrauen ✚ Flexibilität, Hingabe 	4
15.00-18.30	Übung mit Musik Impuls: Reflexion <ul style="list-style-type: none"> ✚ Nähe und Distanz im Tango ✚ Nähe und Distanz im Berufsleben Theorie und längere Reflektion über unsere psychischen Muster und unser Rollenverständnis	4
20.00 - 21.30	<ul style="list-style-type: none"> - Letzte Performanz mit Tango und Theater nach der Methode der integrativen Dramatherapie unter Berücksichtigung des Seminarthemas „Quelle unserer Kraft“ - Transfer in den beruflichen Alltag 	2

Freitag		
09.00 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> - Überblick über den Tag – thematischer Schwerpunkt - Meditative Übungen in der freien Natur - Übung zum Prozess der Annäherung (Nähe/Distanz) a) Es geht um den Themenkomplex „Grenzen“, „Nähe-Distanz“ und um den Prozess der Annäherung. b) Auch hier haben wir im Berufsalltag Rollen <p>Impuls: Reflexion</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Grenzen – Nähe/Distanz <ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung der gelernten Technik mit verschiedenen Partnern - Spaß und Festigen des eigenen Tanzes - Letzte Reflexionsphase, Abschlusstanz 	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)