

Bildungsurlaub / Bildungszeit 2025

Anbieter:

Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit EAG, gGmbH
42499 Hückeswagen, Wefelsen 5. www.eag-fpi.com

- Staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung NRW
- Zertifiziert durch den „Gütesiegelverbund Weiterbildung“
- Anerkannt durch AWBG Bezirksregierung Köln

Titel der Veranstaltung:

Persönliche Ausstrahlung stärken - Eine Frage der Perspektive!
Mit Humor gelassen bleiben in schwierigen Situationen in Beruf und Gesellschaft

Veröffentlichungen:

Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG

Veranstaltungstermin:

13.10. – 17.10.2025

Seminarzeiten:

Montag bis Freitag, das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben.

Ort:

Tagungshaus Europäische Akademie EAG im Naturpark Bergisches Land am Beversee

Leitung:

Martina B. Mann, Hochschuldozentin, Schauspielerin, Regisseurin, Fitness- und Gedächtnistrainerin, Referentin für Körpersprache

Zielgruppe:

Personen, die mit einer guten Portion Humor und viel Bewegung In- und Outdoor an der eigenen Ausstrahlung und dem persönlichen Ausdruck arbeiten möchten, damit sie auch in schwierigen Situationen des Berufs- und Gesellschaftslebens eine neue Sicherheit gewinnen und damit eine glaubwürdige Wirkung entwickeln können.

Lernziele:

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



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

- Erkennen von Lösungen betreffend schwierige Situationen in Beruf und Gesellschaft
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf

Zum Ende des Seminars gibt es jeweils Handouts zum Nachlesen.

Methoden:

- Übungen zur verbesserten Eigen- und Fremd-Wahrnehmung
- Bewegungs-Übungen
- Einzelarbeit, Partnerarbeit, Gruppenarbeit
- Vortrag, Gruppen-Diskussion
- Filmbeiträge, Hörbeispiele
- Fallbeispiele, Transferübungen in den Berufsalltag
- Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Bildung.
- Die erlangten Kompetenzen können somit in den individuellen beruflichen Kontext übertragen werden



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Ausschreibung/Seminarinhalte:

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. In diesem Bildungsurlaub können alle, die an ihrem Ausdruck und ihrer Präsenz arbeiten wollen, und über die neu gewonnene Sicherheit ihr Selbstbewusstsein für Beruf und Gesellschaft stärken. In meinem Unterricht steht das persönliche Auftreten der Teilnehmer*innen im Fokus. Mit Hilfe von Übungen zur Wahrnehmung und Bewegung als auch zu Atem und Stimme werden Sie in dieser Woche ihre Stärken besser kennenlernen, und diese für mehr Souveränität in Beruf und Alltag mit Leichtigkeit einsetzen können. Mit gezielten Übungen lernen Sie, Körpersprache besser zu verstehen, und den eigenen Auftritt zu verändern. Darüber hinaus lernen Sie in Theorie und Praxis kennen, wie Sie souveräner mit den Herausforderungen des Berufsalltags umgehen können. Bitte bequeme und für evtl. Outdoor-Aktivitäten warme Kleidung einpacken. Die Körperübungen werden den körperlichen Möglichkeiten jeder Person angepasst.

Seminarprogramm

Tag / Zeit	Thema	Std.
Montag 5 Std.	Thema des Tages: Körpersprache und Körperausdruck	5
15:30 – 18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Eröffnung, Begrüßung der Teilnehmenden • Vorstellungsrunde, persönliche Ziele, Erwartungen an das Seminar • Einführung in das Thema, • Warm up für den Körper: Körperbewusstsein • Visuelle Wahrnehmung • Eigen und Fremdwahrnehmung • Nähe und Distanz, • Transfer in den beruflichen Kontext <p>Methoden: Vortrag, Übungen</p>	3
19:30 – 21:30	<ul style="list-style-type: none"> ○ Übungen zu Sitzpositionen, ○ Jeder Körper hat eine eigene Performance ○ Plenum: Austausch und Reflexion ○ Transfer in den beruflichen Alltag <p>Methoden: Vortrag, Übung, Gruppendiskussion</p>	2

<p><u>Dienstag</u> 8 Std.</p>	<p>Thema des Tages: Stimme, Klang und Ton</p>	<p>8</p>
<p>09:00 – 12.30</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback-Runde zum Vortrag • Soundwalk – Outdoor Spaziergang mit Aufgaben • Akustische Senden und Empfangen • Warm up für den Körper • Der akustische Raum • Die eigene Stimme – der Eigenton • Das Zwerchfell • Der Atem <p>Methoden: Vortrag, Übungen</p>	<p>3,5</p>
<p>15:00 – 18:00</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Das Hören • akustische Orientierung • Was vermittelt die Stimme? • Die selektive akustische Wahrnehmung (non-verbal) • Visuelles und Akustische Verhalten <p>Methoden: Vortrag, Übungen</p>	<p>3</p>
<p>19:30 – 21:00</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Raum und Stimme • Film zum Thema Video: • Austausch im Plenum darüber • Transfer in den beruflichen Alltag <p>Methoden: Vortrag Übung, Gruppendiskussion</p>	<p>1,5</p>

<p>Mittwoch 8 Std.</p>	<p>Thema des Tages: das Verhalten des Körpers</p>	<p>8</p>
<p>09:00 – 12:30</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback-Runde zum Vortrag • Warm up • Visuelles und akustisches Verhalten • Improvisationen • Beispiele aus dem Alltag sammeln <p>Methoden: Vortrag, Übungen</p>	<p>3,5</p>
<p>15:00 – 18:00</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Teamsitzung • Gruppenarbeit dazu • Fallbeispiele • Empathie in der Kommunikation • Funktion und Training der Stimme 	<p>3</p>
<p>19:30 – 21:00</p>	<p>Methoden: Vortrag, Übung, Gruppendiskussion</p> <ul style="list-style-type: none"> • Übungen und Poetisches zum Ausklang • Transfer in den beruflichen Alltag 	<p>1,5</p>

Donnerstag 8 Std.	Thema des Tages: Präsenz, Vortrag und Mimik	8
09:00 – 12:30	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback-Runde zum Vortrag • Warm up • Das Gleichgewicht • Was ist Präsenz? • Wer ist im Fokus? • Der eigene Vortrag <p>Methoden: Vortrag, Übungen</p>	3,5
15:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> • Die Emotionen im Körper • Mimik • Mimik im Kontext des Körpers • Fallbeispiele aus dem Alltag • Analyse des Verhaltens <p>Methoden, Übungen, Vortrag, Filme, Gruppendiskussion</p>	3
19:30 – 21:00	<ul style="list-style-type: none"> • Poetisches zum Ausklang (Lesung, Film, etc) • Transfer in den beruflichen Alltag <p>Methoden: Vortrag, Übungen, Gruppendiskussion</p>	1,5

Freitag 5 Std.	Thema des Tages Eine andere Perspektive	5
09:00 – 14:00	<ul style="list-style-type: none"> • Feedback-Runde zum Vortag • Warm up für den Körper • Analyse weiterer Fallbeispiele • Wiederholung: Körpersprache – ABC • Die eigene Perspektive • Impulsübung Persönlichkeit • Abschlussrunde <p>Methoden: Übung, Gruppendiskussion</p>	
	Gesamt	34