

Mit Überzeugung und Souveränität auf der Bühne meines BerufsLEBENS handeln

Ein Ressourcentraining mit Elementen aus Improvisation, Stimmarbeit & NLP

Bildungsurlaub auf der Insel Langeoog

Schon lange nutzen Persönlichkeiten aus der Wirtschaft oder Politik für ihr Auftreten in der Öffentlichkeit u.a. Methoden aus der Schauspielkunst.

Und das hat seinen Grund! Auf der Bühne lernen wir, wie wir unsere Anliegen und unsere Haltung überzeugend, sicher und authentisch nach außen tragen können. Wir erfahren „die Lust am Scheitern“, handeln flexibel, erhöhen unserem Ausdruck und erleben, wie wir in unseren Begegnungen mehr Aufmerksamkeit und Interesse erfahren können.

Für unseren Berufskontext können wir davon erheblich profitieren. Überall dort, wo Sie mit Menschen im Kontakt sind - z.B. mit Kollegen, Mitarbeitern, Kunden - ist ein stimmiger und souveräner Auftritt von großer Bedeutung.

Ein bewusster Umgang mit Raum, Körpersprache schafft Klarheit für uns und unser Gegenüber und kann in Gesprächen deeskalierend wirken. Mit einer klaren inneren Haltung, einer ausdrucksstarken Stimme und einem achtsamen Umgang mit Sprache können Sie Menschen anders erreichen oder gar begeistern.

Methoden aus dem NLP können uns dabei mental hilfreich unterstützen.

Werden Sie sich Ihrer Wirkung spielerisch bewusst und nutzen Sie bewährte NLP-Techniken, um zukünftig flexibler, souveräner und damit auch überzeugender in Ihrem Umfeld zu agieren.

**„Wir spielen alle, wer es weiß, ist klug.“
(Arthur Schnitzler)**



Seminar-Nr.:	810322
Termin:	20. – 25.11.2022 So, 18:00 Uhr - Fr, 13:30 Uhr
Ort:	Langeoog
Preis:	895,- € (inkl. Ü/HP +) EZ-Zuschlag: siehe Seite 2 975,- € für Einrichtungen/Firmen Exklusive Kurtaxe.
Teilnehmendenzahl:	8-14
Leistungen:	Seminar Durchführung, Übernachtung, Halbpension Plus, Unterlagen, Versicherungen.
Seminarleitung:	Kirstin Berg

Kirstin Berg (Jhg. 1969), ist ausgebildete Schauspielerin und Sprecherin, NLP Coach & Trainerin (DVNLP), interkulturelle Trainerin und Beraterin im Kompetenznachweis Kultur (bkj). Sie leitet die Kölner Theatergruppe „SzenenWechsel“, sowie Workshops und Trainings in der Erwachsenenbildung. Als selbständige Unternehmerin (www.kirstinberg.de) ist sie sowohl für öffentliche Träger als auch für größere freie Wirtschaftsunternehmen tätig – unter anderem für dm drogeriemarkt GmbH & Co. KG im Bereich der Ausbildungsförderung „Abenteuer Kultur / Realisierung von Theaterprojekten mit Auszubildenden. Ihre Themenschwerpunkte sind Improvisation, Stimm- & Sprechtraining, Stärkung von Ausdruck & Präsenz, sowie Persönlichkeitsentwicklung.

Seminarinhalte

- Sie beschäftigen sich mit den Ausdrucksmöglichkeiten von Gestik, Mimik und Körpersprache
- Sie beschäftigen sich mit Ihrer Atmung & Stimme
- Sie erleben ein lockeres Improvisationstraining
- Sie nehmen Ihr Auftreten intensiv in den Blick
- Sie erfahren Achtsamkeit im Umgang mit Sprache
- Sie beschäftigen sich mit Ihrer inneren Haltung zur Motivation & als Basis für gelungene Kommunikation
- Sie erfahren, wie Sie Werte als eine Komponente in der Kommunikation nutzen können

Es sind keinerlei schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich!

Seminarziele

- Steigerung der Präsenz
- Entwicklung des Bewusstseins für die eigene Gestik, Mimik und Körpersprache
- Erweiterung der stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten
- Souveränität in Stimme & Körpersprache
- Flexibilität in der Kommunikation
- Gewinnen einer klaren inneren Haltung vor Gesprächen
- Formulieren von persönlichen Werten als Motor für das eigene Handeln
- Entdeckung einer humorvollen Leichtigkeit im Tun

Was können wir von den Profis der Bühne, den SchauspielerInnen & SprecherInnen lernen?

Nirgendwo sonst sind die Sensibilität und das Gespür für die Eigen- und Fremdwahrnehmung so groß wie auf der Bühne, werden Methoden zur Verfeinerung des persönlichen Ausdrucks so vielfältig gelehrt, wie in der Theaterarbeit. Was habe ich in der Szene gefühlt, ausdrücken wollen, wie habe ich geklungen, mich bewegt? Was genau davon ist tatsächlich „über die Rampe“ gekommen? Was wurde von meinem Anliegen, meiner Haltung wirklich wahrgenommen? Rückmeldungen der Zuhörer/Zuschauer sind für die Entwicklung des eigenen Auftretens sehr aufschlussreich.

Beim Improvisieren nehmen wir eine Situation wahr und greifen dabei auf unsere körperlichen und stimmlichen Möglichkeiten, unsere Phantasie und unsere Lebenserfahrung zurück. Ebenso können wir im Stimmtraining erfahren, dass unsere Stimme weit mehr kann als „nur sprechen“. Über das Bewusstsein von Stimmgebung, Stimmkraft, Atemtechnik und die Erweiterung unserer Ausdrucksmöglichkeiten erleben wir unsere Stimme als kraftvolles Kommunikationselement. Im spielerisch-kreativen Kontext lösen wir uns von möglichen Sprech- und Handlungsmustern, reagieren alternativ - wachsen somit über uns hinaus.

Methoden

Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches und praktisch orientiertes Trainingsprogramm aus den Bereichen:

- Improvisations- und Stimmtraining
- Körper- und Entspannungsarbeit
- NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren)
- Achtsamkeit (Wahrnehmung & Sprache)

Gearbeitet wird mit der gesamten Gruppe, in Kleingruppen und alleine. Zwischen den Übungen werden wir das Erlebte reflektieren und gemeinsam den Transfer in den Berufsalltag finden.

Zielgruppe

- Menschen, die den Wunsch haben, beruflich (und auch privat) souveräner aufzutreten
- Menschen, die sich gerne mit ihrer Stimme und ihren Ausdrucksmöglichkeiten beschäftigen möchten
- Menschen, die ihre Kommunikation im Beruf (und auch Privatleben) um ein spielerisches Element bereichern wollen

Organisatorisches

Die autofreie Insel Langeoog gehört zu den Ostfriesischen Inseln vor der Küste Ostfrieslands. Teile der Insel und das Wattenmeer um die Insel gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer, das als UNESCO Weltnaturerbe anerkannt ist. Das Wattenmeer

ist weitgehend in seinem ursprünglichen Zustand erhalten, es ist das vogelreichste Gebiet Europas und Deutschlands bedeutendster Naturraum.

Übernachtung/Verpflegung: Das VCH Ferien- und Tagungszentrum Hotel „Haus Bethanien“ ist teilweise barrierefrei und hat einen Aufzug (www.langeoog-bethanien.de). Es verfügt über einen Garten und eine Terrasse mit Liegestühlen sowie Strandkörben. Vom Hotel in der Ortsmitte am Kurpark sind es nur zehn Minuten zum Bahnhof. Schnell sind Sie am 14 Kilometer langen Badestrand und können die Nordsee entdecken. Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie einen leckeren, vitalen Mittagssnack. Das Haus bietet helle, klassisch eingerichtete Zimmer mit TV und eigenem Bad mit einer Dusche. EZ mit Dusche/WC: 24 € / Tag Zuschlag. EZ ohne Dusche/WC: - 95 € insgesamt.

Anreise per Auto:

Aus Richtung Bremen/Oldenburg fahren Sie auf der A 29 bis zur Abfahrt Wilhelmshaven nach Jever und Wittmund, folgen Sie dann der B 210 Richtung Esens/Bensersiel. Aus Richtung Oberhausen fahren Sie auf der A 31 bis zur Abfahrt Leer Ost nach Aurich, folgen Sie dann der B 210 in Richtung Wilhelmshaven, dann Esens/Bensersiel. In Bersersiel gibt es genügend Parkplätze.

Anreise per Bahn:

Sie erreichen uns von den Bahnhöfen Esens (Ostfriesland) oder Norden. Dort nehmen Sie den Bus nach Bensersiel. Nach der Ankunft im Hafen steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie zum Inselbahnhof in Langeoog befördert. Von dort beträgt der Fußweg ca. 10 Minuten.

Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.