

## Mit Überzeugung und Souveränität auf der Bühne meines BerufsLEBENS handeln

Ein Ressourcentraining mit Elementen aus Improvisation, Stimmarbeit & NLP

### Bildungsurlaub auf der Insel Norderney

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)**



<b>Seminar-Nr.:</b>	813622
<b>Termin:</b>	06. – 11.02.2022 So, 18:00 Uhr - Fr, 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Norderney
<b>Preis:</b>	765,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: siehe Seite 2 865,- € für Einricht./Firmen Kurtaxe entrichten Sie bitte vor Ort
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	8-10
<b>Leistungen:</b>	Seminar Durchführung, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.
<b>Seminarleitung:</b>	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](http://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

Das Seminar findet im Gästehaus „Caritas Inseloase“ ([www.caritas-gesundheitszentrum.de](http://www.caritas-gesundheitszentrum.de)) statt. Das Gästehaus liegt im Grüngürtel der Insel, ca. 10 Gehminuten vom Strand entfernt. Sie erreichen den Ortskern und das „Thalasso“ im Badehaus in ca. sieben bis zehn Minuten. Das im Jugendstil erbaute Haus verfügt über 14 EZ und 22 DZ, teils behindertengerecht mit komfortabler Ausstattung. Alle Zimmer haben Holzfußböden, sind mit Kabel-TV und Telefon ausgestattet.

**Einzelzimmerzuschlag:** Die Übernachtung im Einzelzimmer ist EZ-Zuschlag frei. Es sind allerdings nur begrenzt Einzelzimmer verfügbar. Die Übernachtung im Doppelzimmer als Einzelzimmer kostet einen Zuschlag von 50,00 € für fünf Nächte.

Norderney bietet schöne Sandstrände, eine urwüchsige Dünenlandschaft sowie Laub- und Kiefernwälder. Das Klima wirkt gesundheitsfördernd.

## Anreise

Bei Anreise mit der **Bahn** lösen Sie die Fahrkarte bis Norderney. Bahnfahrt bis Norddeich-Mole, ca. fünf Minuten Fußweg bis zur Fähre, Überfahrt mit der Fähre bis Norderney-Hafen und mit dem Linienbus 2 bis zum Gästehaus Caritas Inseloase, Haltestelle Marienstraße.

**Mit dem Pkw:** über Osnabrück, Emden, Norddeich oder über Gladbeck, Lingen, Norddeich. Da Norderney überwiegend autofrei ist, können sie ihren PKW in den Frisia-Garagen in Norddeich oder auf einem der großen Parkplätze auf Norderney parken. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service. Aktuelle Fahrzeiten und Tarife erhalten sie auf [www.reederei-frisia.de](http://www.reederei-frisia.de). Die Fähren fahren im Oktober/November ca. 6-10-mal am Tag.

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient **der beruflichen Weiterbildung** und gilt entsprechend **in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt**. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“, die Sie online abrufen bzw. bei uns anfordern können. Sollte das Bundesland, in dem Sie arbeiten, dort nicht aufgeführt sein, so ist meist eine entsprechende Beantragung durch das LIW möglich. Bitte setzen Sie sich dazu mit uns in Verbindung. Wenn Sie in **Hessen** arbeiten, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Das LIW ist eine gemäß § 9 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.