

Mit dem Steuer in der Hand: Kraftvoll auftreten - flexibel handeln

Improvisations- und Selbststeuerungsfähigkeit für berufliche Kontexte trainieren

Bildungsurlaub im Kloster in der Nordeifel

Wer möchte das nicht? In vielfältigen Situationen – auch wenn sie herausfordernd sind - kraftvoll auftreten und gleichzeitig flexibel reagieren können. Wer das Steuer in der Hand hält, geht seinen Weg energievoll und gleichzeitig gelassen. Gerade in beruflichen Prozessen sind diese Fähigkeiten Türöffner für ein erfolgreiches, erfüllendes und selbstbestimmtes (Berufs-)Leben.

Über die Improvisation können Menschen genau dies erlernen: Auf der Bühne erleben wir, wie wir unsere Anliegen und unsere Haltung überzeugend, sicher und authentisch nach außen tragen können. Wir stärken unseren stimmlichen und körpersprachlichen Ausdruck und erleben uns in einer Vielzahl unterschiedlichster Rollen und Situationen.

Methoden zur inneren Klärung, u.a. aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) oder der Transaktionsanalyse (TA) können uns hilfreich dabei unterstützen „das Steuer in der Hand“ zu behalten.

Für unseren Berufskontext können wir von diesen unterschiedlichen Methoden erheblich profitieren:

- Ein bewusster Umgang mit Stimme und Körpersprache vermitteln Authentizität und Präsenz.
- Das Bewusstsein über das eigene Verhalten setzt Entfaltungsmöglichkeiten für Auftritt und Kommunikation frei.
- Eine klare innere Haltung und Motivation ist die Voraussetzung sich selber treu zu bleiben und überzeugend zu handeln.
- ... und nicht zuletzt ist es das Spielerische und die „Prise Humor“ mit der wir kraftvoll & flexibel wirken



**„Wer immer tut,
was er schon kann,
bleibt immer das,
was er schon ist.**

(Henry Ford)

Seminar-Nr.:	814320
Termin:	18.-22.04.2022 Mo, 13.00 Uhr – Fr, 13.30 Uhr (Mittagessen Montag: 12.00 Uhr)
Ort:	Kloster Steinfeld, Urft
Preis:	615,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschläge: siehe 2. Seite 695,- € für Einricht./Firmen
Teilnehmendenzahl:	10-14
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, 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 setzen sich intensiv mit ihrer Stimme & Atmung auseinander
- Sie erleben ein lockeres Improvisationstraining
- Sie beschäftigen sich mit „Inneren Antreibern“ (Transaktionsanalyse)
- Sie lernen Methoden zur inneren Klärung und Motivation kennen (NLP)

Es sind keinerlei schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich!

Seminarziele

- Steigerung der persönlichen Präsenz und des Auftretens
- Entwicklung des Bewusstseins für die eigene Gestik, Mimik und Körpersprache
- Erweiterung der stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten
- Souveränität in Stimme & Körpersprache
- Flexibilität in der Kommunikation
- Sensibilisierung für innere Steuerungsmuster
- Stärkung der inneren Haltung
- 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, bestehend aus bewährten Bühnentechniken, einem Improvisations- und Stimmtraining, Elementen aus der Körper- und Entspannungsarbeit, NLP-Techniken, Achtsamkeitsübungen und dem praktisch angewandten Modell der ‚Inneren Antreiber‘ aus der Transaktionsanalyse.

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) flexibler und kraftvoller 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

Umgeben vom Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterpforte die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld. Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

Übernachtung: Das Salvatorianerkloster Steinfeld (<http://www.kloster-steinfeld.de>) verfügt auf dem Klostergelände über ein eigenes, einfaches Tagungshaus. Sie können im schlichten klösterlichen Ambiente des **alten Gästehauses** übernachten. Sie sind in Einzelzimmern (ohne Dusche/WC auf dem eigenen Zimmer) untergebracht. Die Zimmer verfügen über einen einfachen Standard. Gegen einen Aufpreis sind auch Zimmer mit eigenem Bad buchbar.

EZ-Zuschläge altes Gästehaus: 52,00 € insgesamt im EZ mit eigener Dusche/WC. Es stehen nur begrenzt Zimmer mit Dusche/WC zur Verfügung.

EZ-Zuschläge neues Gästehaus: 132,00 € insgesamt im EZ mit eigener Dusche/WC.

Verpflegung: Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

Anreise

Kloster Steinfeld ist mit dem Auto (ca. eine Stunde ab Köln) und mit der Bahn (der Bahnhof Urft-Dalbenden liegt 2 km vom Kloster entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

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.

Förderungsmöglichkeiten: 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. anererkennungsfähig**. 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.