

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

Ein Ressourcentraining mit Elementen aus Improvisation, Stimmarbeit & NLP

**Bildungsurlaub / Bildungszeit auf der Insel Borkum**

Schon lange nutzen Persönlichkeiten aus Wirtschaft oder Politik für ihr souveränes Auftreten in der Öffentlichkeit u.a. Methoden aus dem Improtheater, dem NLP und der Stimmarbeit.

### **Warum sollten Sie das nicht auch tun?**

In diesem Seminar stärken Sie Ihre Auftritts-Ressourcen durch verschiedene Methoden:

- zu improvisieren wirkt lockernd, stärkt Ihren nonverbalen Ausdruck, erhöht Ihre Flexibilität und verbessert Ihre Kontaktfähigkeit, um in Ihrem (beruflichen) Wirkungsfeld spontaner reagieren zu können
- die Stimme zu trainieren und „Stimmhygiene“ zu praktizieren, steigert Ihr Bewusstsein für Haltung, Atem, Stimmkraft und Ihren stimmlichen Ausdruck, um Ihre Stimme gezielter einsetzen und auch als Vielsprecher\*in „gut bei Stimme“ bleiben zu können
- NLP- und Achtsamkeitstechniken bieten mentale Stärkung in vielfältiger Weise: sie erhöhen Ihre Motivations- und Selbststeuerungskompetenz, stärken Ihre Emotionale Intelligenz, verbessern Ihre Kommunikationsfähigkeit und Feedbackkultur, optimieren Ihre Konfliktfähigkeit und steigern damit Ihre Wertschätzung und Respekt auch in schwierigen Berufssituationen.

Für Ihr BerufsLEBEN können Sie hiervon erheblich profitieren: Mit einer klaren inneren Haltung, einer ausdrucksstarken Stimme, einer bewussten Körpersprache, einem Wissen um Raumnutzung und einem achtsamen Umgang mit Sprache können Sie Menschen (Kund\*innen, Kolleg\*innen, Mitarbeitende) auf der Bühne Ihres BerufsLEBENS respektvoll und nahbar erreichen und begeistern.



**Die Dozentin**

**Anne Braucks**

**Seminar-Nr.:** 814924  
**Termin:** 24.11. – 29.11.2024  
So, 20:30 Uhr - Fr, 13:15 Uhr  
**Ort:** Borkum  
**Preis:** 840,- € (inkl. Ü/VP)  
EZ-Zuschlag: 100 € insgesamt  
1.040, € für Einrichtungen/Firmen  
Die Kurtaxe ist im Preis enthalten

**Seminarleitung:** Anne Braucks

**Anne Braucks** (Jhrg 1964) ist zertifizierte Iyengar® Yogalehrerin Level 2, Schauspielcoach, diplomierte Spiraldynamikerin®. Sie hat nach ihrem Studium an der FU Berlin div Kurzfilme realisiert, arbeitet seit 1995 als Regieassistentin bei Film und TV. Yoga praktiziert sie seit 30 Jahren. In ihren Seminaren fördert sie Selbsterfahrung durch körperliche Aktivitäten und Trainings, in Kommunikationsstrukturen die Beziehung definieren. Ihr Ziel ist es, einen Zugang zu der eigenen inneren Stärke erfahrbar zu machen und in Beruf und Alltag zu integrieren.

**Teilnehmendenzahl:** 8-15

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

### **Seminarinhalte**

Auf Basis der beschriebenen Methoden werden Sie sich mit folgenden Themen beschäftigen:

- Ausdrucksmöglichkeiten von Gestik, Mimik und Körpersprache
- Atmung, stimmlicher Ausdruck & „Stimmhygiene“
- Improvisation
- Auftritt vor Publikum
- Achtsamkeit im Umgang mit der Sprache
- Innere Haltung & gelungene Kommunikation / Motivation
- Werte als Motor für ein Vorhaben

**Es sind keinerlei schauspielerischen Vorkenntnisse erforderlich!**

## Ihr Nutzen

- Sie wissen, wie Sie über Körpersprache und Raumnutzung Ihre Präsenz für berufliche Auftrittssituationen erweitern können.
- Sie erweitern Ihre stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten, um in ihrem Arbeitsalltag überzeugender auftreten zu können.
- Sie erlangen mehr Kraft und Flexibilität in Ihrer Kommunikation und können sich so schneller und flexibler auf neue Arbeitssituationen einstellen.
- Sie gewinnen eine klare innere Haltung, um für wichtige berufliche Gespräche gut vorbereitet zu sein.
- Sie erweitern Ihre Motivation, um in Ihrem Berufsumfeld engagiert und überzeugend handeln zu können.
- Sie entdecken eine humorvolle Leichtigkeit im Tun, um dem Arbeitsalltag freudig und neu zu begegnen.

## Warum von einem Bühnenmenschen lernen?

Nirgendwo sonst werden Methoden zur Verfeinerung des persönlichen Ausdrucks so vielfältig gelehrt, wie in der Theaterarbeit.

*„Wie habe ich mich dort (auf der Bühne / in diesem Setting) gerade gefühlt, was habe ich ausdrücken wollen, wie habe ich geklungen, mich bewegt? Was wurde von meinem Anliegen wahrgenommen?“*

Die Rückmeldungen der Zuschauer\*innen und Zuhörer\*innen sind für den Ausgleich zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmung sehr aufschlussreich.

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.

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

## 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 einzeln. Zwischen den Übungen werden wir das Erlebte reflektieren und gemeinsam den Transfer in den Berufsalltag finden.

## Zielgruppe

- Menschen, die den Wunsch haben, beruflich souveräner aufzutreten.
- Menschen, die gerne Ihre Möglichkeiten mit Stimme und Ausdruck im Arbeitsalltag erweitern möchten.
- Menschen, die ihre berufliche Kommunikation um ein spielerisches Element bereichern wollen.

## Organisatorisches

Das Seminar findet auf der ostfriesischen Insel Borkum statt.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie übernachten in Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Vereinzelt gibt es auch die Option, ein Doppelzimmer als Einzelzimmer zu belegen. Sie wohnen in der Familienbildungsstätte Haus „Alter Leuchtturm“ im Zentrum von Borkum in ruhiger Lage. Der Strand, das Gezeitenland sowie alle wichtigen Geschäfte sind in wenigen Gehminuten zu erreichen. Das Haus wurde in den Jahren 1992 – 1995 grundlegend renoviert und umgestaltet. Die Verpflegung erhalten Sie im Haus.

Link zum Haus: <http://www.alter-leuchtturm-borkum.de/>

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Sonntag, um 20:30 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um ca. 13:00 Uhr mit dem Mittagessen. Bitte beachten Sie, dass es am Mo und am Di sowie am Do (optional) auch am Abend ein Seminar-Programm gibt (19.15-20.30 Uhr)

**Anreise:** Borkum erreichen Sie per Pkw über Emden (D) oder Eemshaven (NL), mit der Bahn über Emden (D). Von dort stehen Ihnen die Fähren der AG-Ems zur Verfügung. Buchen Sie Ihren Fährplatz rechtzeitig über <http://www.ag-ems.de/> oder 01805 / 180 182. Auf Borkum angekommen, können Sie bequem mit der Inselbahn, per Bus oder Taxi, mit Ihrem Pkw das Seminarhaus erreichen (Parkplätze nicht unmittelbar am Haus). Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

**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/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmende aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Zur **Beantragung** dieses Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

## Bitte bringen Sie mit

- bequeme, lockere Kleidung (für Übungen drinnen), warme Kleidung für Übungen draußen
- Regenkleidung, feste Schuhe
- Hausschuhe oder dicke Socken
- Schreibutensilien