

Der sichere "Auf"-tritt in Beruf und Alltag

Tango Argentino verbunden mit der Franklin-Methode®

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Präsenz, Haltung, Klarheit, Entscheidung für den nächsten Schritt, Flexibilität und Variabilität, Kommunikation, Achtsamkeit, Wertschätzung und Teamfähigkeit, all das benötigen wir für unseren Beruf und Alltag.

Tango Argentino beinhaltet all diese Kompetenzen. Dieser besondere Tanz spiegelt das Leben in all seinen Facetten von Beruf bis Alltag wider und bietet eine Fülle an Übungsfeldern für uns. Egal ob mit oder ohne Tango-Vorerfahrung, ob allein oder im Paar, in diesem Seminar erlernen und erleben wir, dass Tango mehr ist als seine reinen Tanzschritte.

Die Franklin-Methode® ist eine effektive Synthese aus Wahrnehmungsschulung, Bewegung, erlebter Anatomie und Imagination. Mit ihr schaffen wir ein gutes Verständnis für den eigenen Körper, was zu mehr Klarheit führt und uns ein neues Körpererleben ermöglicht. Selbstfürsorge und Selbstorganisation können sich einstellen und somit eine deutlich verbesserte Resilienz ermöglichen.

Ihr Nutzen

- Sie erhöhen Ihre Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Selbststeuerung, um diese im beruflichen und alltäglichen Umfeld gezielter einzusetzen.
- Sie erlernen Bewegungsabläufe und -qualität ihres Körpers neu wahrzunehmen und für mehr Resilienz im Alltag und Beruf zu verbessern.
- Sie lernen aktives Zuhören, Zuschauen und Wahrnehmen von körperlichen Signalen und können diese interpretieren und für sich und das Team zielgerichtet umsetzen.
- Sie erfahren die Wirksamkeit von innerer Aufrichtung, klaren körperlichen Impulsen und nonverbaler Kommunikation und können diese bewusster für sich nutzen.
- Sie erlangen Handlungs- und Umsetzungskompetenz für sich und im Team.
- Sie lernen den positiven Effekt von innerer Bereitschaft und Motivation kennen und stärken ihre Eigenverantwortung.
- Sie steigern Ihre Souveränität, Flexibilität und werden handlungsfähiger.
- Sie schulen Ihre Achtsamkeit und Wertschätzung für sich selbst und Ihre Mitmenschen (Team) im Beruf und Alltag und schaffen somit eine motivierende, konstruktive und produktive Atmosphäre.
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen

Seminarnummer:	836724
Termin:	28.09. – 05.10.2024
Seminardauer:	Sa 18.00 Uhr – Fr ca. 17.00 Uhr
Ort:	Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien
Preise:	1.225,00 € inkl. Ü/HP im DZ EZ-Zuschlag 294,00 € insg. 1.425,00 € für Einrichtungen / Firmen
Dozent:	Jörg Böttger
Jörg Böttger ist seit vielen Jahren selbstständig tätig als Tangolehrer, Bewegungspädagoge der Franklin-Methode, Mediator und Tischlermeister. In seinen Kursen und Seminaren unterrichtet er mit fachübergreifenden Ansätzen aus den Themenbereichen Arbeitswelt, Kommunikation und Gesundheit im Rahmen der Erwachsenenbildung und zur Gesundheitsförderung.	
Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 18	
Leistungen: : Im Preis enthalten sind die Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.	
Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	

Der Dozent

Jörg Böttger



Seminarinhalte

In diesem Bildungsurlaub lernen sie die Franklin-Methode® kennen. In Verbindung mit dem Transfermittel Tango entwickeln sie ihre Haltungskompetenz neu, erleben mehr Bewegungseffizienz, Präsenz und Leichtigkeit mit sich und im Kontakt mit anderen.

Körperwahrnehmung / Eigenwahrnehmung / Achtsamkeit

Mit Hilfe der Franklin-Methode® schulen wir unsere Wahrnehmung und Achtsamkeit für unseren Körper unserer wichtigsten Ressource für unser Alltags- und Arbeitsleben. Wenn wir uns fit, gesund und sicher in unserem Körper fühlen, können wir auch leistungsfähig und effektiv sein.

Haltung / Klarheit / Ausdruck

Fühlen wir uns sicher in unserem Körper, strahlen wir dieses nach Außen spürbar aus und sind für unserer Mitmenschen in Beruf und Alltag besser wahrnehmbar. Missverständnisse werden reduziert, und stehen unserem Weg unserem Ziel nicht mehr im Weg.

Wertschätzung / Kommunikation / Teamfähigkeit / Respekt / Kontaktfähigkeit

Der Tango lehrt uns mit dem Tanzpartner gut in den Kontakt zu kommen, ihm mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen. Kommunikation über nonverbale Körpersignale erreichen unser Gegenüber mit neuer Klarheit. Im Tango ist diese neue Klarheit im Führen und Folgen erlebbar und gewinnt eine neue Präsenz und Leichtigkeit. Übertragen auf die Arbeit schafft es die Voraussetzung für gute Teamarbeit, Motivation und Erfolg.

Zielgerichtet / Flexibel / Kreativ / Variationsreich

Wenn ich weiß, wie ich stehe und gehe, wo meine innere Achse ist, dann werde ich flexibel und kann mit Variationen und kreativ mein Ziel verfolgen.

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Sie erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden Sie darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.



Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen im familiengeführten 4-Sterne-Hotel Galanias bei Bari Sardo, ca. 10 Gehminuten vom Strand von Torre di Bari entfernt. Auf einem Hügel an der Ostküste Sardinien gelegen, bietet Ihnen das

mit Außenpool und Sonnenterrasse ausgestattete Anwesen ein besonders schönes Ambiente inmitten der Natur. Die Zimmer befinden sich zentral auf dem Grundstück von mediterranen Grünflächen und Gärten umgeben. Sie sind im eleganten sardischen Stil mit für die Region typischen Möbeln und Textilien gestaltet. Jedes Zimmer verfügt über einen separaten Eingang und ist mit Klimaanlage, Safe, Minibar, Fön und Flachbildschirm ausgestattet.

Die Zimmer können entweder als Einzelzimmer oder Doppelzimmer belegt werden. Für die Nutzung als Einzelzimmer fällt für den Aufenthalt ein Zuschlag von insgesamt 294,00 € an.

Sie werden in Halbpension (Frühstück und Abendessen) verpflegt. Die Küche bietet frisch zubereitete und abwechslungsreiche traditionelle mediterrane/sardische Gerichte auf der Basis heimischer Produkte aus der direkten Umgebung.

Die bezaubernde umgebende Landschaft der Oligastria ist die perfekte Synthese von Bergen und Meer. Hier finden Sie noch unberührte Natur und authentische ursprüngliche sardische Kultur fernab des Massentourismus.

Seminarzeiten

Die Samstage dienen lediglich als Anreise- und Abreisetag. Am Anreisetag ist ein gemeinsames Abendessen um 19.00 Uhr geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Sonntag gegen 9.00 Uhr und endet am Freitag gegen 17.00 Uhr. Im Preis inbegriffen ist das Frühstück am Abreisetag.

Die Seminarzeiten werden den Gegebenheiten vor Ort und dem Wetter angepasst. Sie können daher von der Ankündigung abweichen und sich bis in die Abendstunden ausdehnen. Bitte beziehen Sie das in Ihre Planung mit ein.



Anreise

Das Hotel Galanias ist mit dem Auto oder mit dem Flugzeug über die Flughäfen Olbia oder Cagliari zu erreichen. Eine passende Zugverbindung gibt es leider nicht. Zur Weiterreise ab dem Flughafen stellt das Hotel einen Transfer zur Verfügung.

Mit dem Auto: Das Hotel Galanias befindet sich 4 km vom Zentrum von Bari Sardo entfernt. Ihr Fahrzeug können Sie auf kostenfreien Privatparkplätzen abstellen. Nach 20 Fahrminuten gelangen Sie zum Hafen von Arbatax, von wo aus Fähren nach Olbia, Cagliari, Civitavecchia und Genua ablegen.

Mit dem Flugzeug: Sie fliegen bis nach Olbia CO₂-Klimakompensation: Wir übernehmen zu **100% den atmosphärischen Beitrag** für Ihre Anreise. Von dort wird von Seiten des Hotels 2 x täglich ein Transfer zum Hotel angeboten. Die Strecke führt über abwechslungsreiche Landschaft teilweise direkt an der Küste entlang zum Hotel. Wenn Sie sich für diese Variante entscheiden, **teilen Sie uns bitte rechtzeitig Ihre Ankunftszeiten mit**, die wir gerne für Sie an das Hotel weiterleiten. Den Transfer planen Sie bitte direkt mit dem Hotel unter: info@galaniashotel.it. Die Transferkosten pro Strecke liegen bei ca. 220,00 € bei einem Einzeltransfer. Sie können sich je nach Fahrgemeinschaftsgröße reduzieren. Erfahrungsgemäß liegen sie dann in etwa zwischen 60,00 € – 75,00 € pro Strecke pro Person. Alternativ besteht die Möglichkeit einen Mietwagen zu buchen. Das bietet sich zur Erkundung der Insel während der freien Zeit an.

Bitte bedenken Sie, dass Sie beim Check-In Ihren Ausweis und Ihre Kreditkarte bereithalten.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. 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.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.