

Präsenz und Ausdruckskraft auch ohne Worte – Körperarbeit und Tanz-Improvisation

Bildungsurlaub

Montag – Einführung: Körpersprache als berufliches Ausdrucksmittel

14:00 – 16:00 Begrüßung und Seminarüberblick, Einführung in Körpersprache und nonverbale Kommunikation, erste bewegungsorientierte Übungen

16:30 – 18:00 Körperwahrnehmung; Verbindung zwischen körperlicher Spannung und innerer Haltung, isolierte Bewegungen

Dienstag – Körpersprache, Raumverhalten und Rollen

09:00 – 10:30 Eigene Körpersprache wahrnehmen, Übungen zur Selbstbeobachtung

11:00 – 12:30 Bewegungstheorie nach Rudolf von Laban, Übertragung auf berufliche Kommunikationssituationen

14:30 – 16:00 Bewegungs- und Tanzimprovisation zum Körper in Raumverhältnissen, rollenspezifisches Raumverhalten

16:30 – 18:00 Partnerübungen zu Führung, Zusammenarbeit und Kommunikation

Mittwoch – Selbstbild, Fremdbild und Ausdrucksvielfalt

09:00 – 10:30 Selbst- und Fremdwahrnehmung durch Körperarbeit und Spiegelübungen

11:00 – 12:30 Berufliche Rollen erforschen, Improvisation mit typischen Ausdrucksformen auch dem Alltag

14:30 – 16:00 Bewegung zu den vier klassischen Temperamenten, die Verbindung von Persönlichkeitsstil und Ausdrucksform

16:30 – 18:00 Arbeit mit Requisiten, bewusste Gestaltung von Präsenz und Raumwirkung

Donnerstag – Präsenz, Klarheit und Ausdruck

09:00 – 10:30 Training von Gestik, Bewegung und Ruhe als Elemente überzeugender Präsenz, die Wechselwirkung von Aktivität und Stille

11:00 – 12:30 Übungen zum gezielten Einsatz von Körpersignalen, Präsenztraining

14:30 – 16:00 Tanzimprovisation zu gesellschaftlichen Themen und Ausdruck persönlicher Haltung

16:30 – 18:00 Gruppenimprovisationen zu Teamdynamik, Konflikten und Machtverhältnissen

Freitag – Transfer, Reflexion und gesellschaftlicher Kontext

09:00 – 10:30 Szenisches Arbeiten mit typischen Berufssituationen und Anwendung der erlernten Methoden

11:00 – 12:30 Tanzimprovisation, Reflexion und Rückblick auf den Lernprozess

13:15 – 14:45 Körpersprache im Spannungsfeld gesellschaftlicher Rollen sowie Transfer in den Berufsalltag

14:45 – 15:15 Abschlussrunde, Feedback und Verabschiedung

Alle nicht genannten Zeiten sind Pausenzeiten / freie Zeiten