

Dieses Wochenendseminar bietet Führungskräften die Chance, sich in der Kunst der SWING & FLOW-Führung zu üben, die vor allem klar und deutlich auf der nonverbalen Ebene kommuniziert. Also lernen Sie nach einer Einführung in die Theorie zunächst, Ihre Fähigkeiten in diesem Bereich auszubauen.

Sie gehen in die Körperwahrnehmung, in die Erforschung des Körperausdrucks und der Körperspannung sowie in die bewusste Gestaltung von Zeit und Raum. Sie arbeiten mit Ihrem Körper und später auch mit Ihrer Stimme, führen Bewegungsstudien durch, befassen sich mit Impulsen, Rhythmus und Akzent und setzen eigene Entscheidungen auf der gestalterischen Ebene um – zunächst experimentieren Sie für sich allein, dann übersetzen Sie das Gelernte in das Thema *Nonverbale Führung über die Ausdrucksebene, (Körper-)Dialog und Abstimmung*.

Die Teilnahme an diesem Seminar setzt keine Vorkenntnisse voraus. In diesem Seminar arbeiten wir ressourcenorientiert, das heißt, dass die TN selbstverantwortlich nach den ihnen zur Verfügung stehenden Möglichkeiten Übungen ausführen, sich einbringen und mit anderen kooperieren. Bedingung für die Teilnahme sind allerdings Neugier, die Freude am spielerischen Experiment und das Sicheinlassen auf ungewohnte Situationen und Aufgaben, die sicherlich zu höchst interessanten (Selbst-)Erkenntnissen, Perspektiven und modifizierten Interaktionen führen.

Kommen Sie bitte in Sportkleidung und bringen Sie ein Handtuch mit.

Seminarinhalte

- Störfaktoren, Reibungspunkte, Stagnationen
- STRESS lass nach – oder besser doch nicht?
- Bedürfnisse, Wünsche, Motive und Ziele
- Die digitale und die analoge Kommunikation
- Doublebinds und ihre Wirkung
- Von der Spannung in die optimal gerichtete Spannung
- Bewegungsstudien nach LABAN
- Schritt für Schritt: Abstimmungsprozesse durch Raum und Zeit
- Takt, Rhythmus, Puls – alles eine Frage der Zeit
- in der Balance mit sich und anderen
- Tanzen heißt: Impulse spüren und setzen
- nonverbale Konventionen und Zeichenbedeutung
- Führen und Folgen auf Augenhöhe
- Abstimmungsprozesse, Präsenz und Körpersprache
- Entscheidung, Verantwortung und klare Führung
- kleines Körper-Stimm-Training
- planen, vorausschauen, umsetzen
- Übung macht den Meister und die Meisterin

Lernziele

- Selbst- und Fremdwahrnehmung als ästhetisches Prinzip
- Ästhetik als Basis von „Sinn“ und Handlung
- Out of the Box: intuitives und körperlogisches „Denken“
- Raum und Zeit und ICH
- Geometrie und Zeit (Raumzeit) als Orientierungsebene
- Lösungen finden, Entscheidungen treffen, Ziele anvisieren
- klare Führung, Zeichensetzung und Körperdialog
- Selbsterkenntnis, Selbstreflexion, Selbststärkung

- Selbstwirksamkeit erleben, Wirkung erzielen
- Potenzial- und Persönlichkeitsentwicklung
- Erkenntnisgewinn und Übertragung auf die Lebenswirklichkeit

Methoden

- Vermittlung und gemeinsames Erarbeiten von Wissen
- Lockerungsübungen, Warm-Ups und Energizer
- strukturierende Fragen zur Entwicklung eines „Tanzstoffs“
- Querdenkereien als Einstieg in den Swing & Flow
- Wahrnehmungs- und praktische Übungen im Hinblick auf Bewegungsmuster, Geometrie, Ausführung und Gestaltung
- Skulpturenarbeit, Impros und Achtsamkeitsübungen
- Bewegungsstudien nach Laban
- reduziertes Training nach Tadashi Suzuki
- Frage- und Kreativtechniken nicht nur zur Entscheidungsfindung
- (moderierte) Diskussionen und ggf. Feedback-Runden
- Körper-Stimm-Präsenz-Übungen
- individuelle Unterstützung, auch im Vieraugengespräch
- Feedback-, Diskussions- und Reflexionsrunden / pädagogischer Dialog

Seminarinfos

zweitägiges Seminar (18 UE à 45 Minuten)

Kosten: 280 € / Person

Festpreis für Teamseminare: 1.800 €

Gruppengröße: 10 bis max. 16 TN

Zielgruppe: Führungskräfte aus allen Bereichen und die, die's werden wollen

Seminarort und Zeiten: werden noch bekanntgegeben.

Wir kommen aber auch gern in Ihre Räumlichkeiten.

Sprechen Sie uns einfach an!