

## Mehr Gelassenheit am Arbeitsplatz – Stressprävention durch bewusste Körpersprache.

Die eigenen Körperressourcen nutzen lernen.

Die Qualität unserer Beziehungen gestalten wir in erster Linie durch unsere Körpersprache und die jeweilige Ausstrahlung. Oft ist es der sogenannte „Erste Eindruck“, der sich prägend auf ein Gespräch auswirkt und die emotionale Beziehung weitgehend vorherbestimmt.

Besonders in berufsbedingten Situationen wie z. B. bei Vorträgen, Meetings oder in der Kundenbetreuung ist es von entscheidender Wichtigkeit, was ich mit meinem Körper aussage. Ein sicheres authentisches Auftreten, Überzeugungskraft, ein Bewusstsein und die Kontrolle über das eigene Körperverhalten fördern ein gutes Standing und einen positiven Kommunikationsverlauf. Diese Eigenschaften sind für die berufliche Weiterentwicklung und den Erfolg von essentieller Bedeutung.

Das Ziel des Seminars ist die Entfaltung der persönlichen Präsenz, was zu größerer Gelassenheit, Wachheit und einem gestärkten Selbstbewusstsein führen kann.

Durch verschiedene praktische Übungen wird der eigene Körper als energiereiche Quelle erfahren und die Körperkompetenz erweitert. Ein spezielles Präsenztraining führt in das Erleben der eigenen kraftvollen Ausstrahlung. Der bewusste Umgang mit der individuellen Präsenz hat eine das Selbst stärkende Wirkung und kann für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung von großem Nutzen sein.



Kleine Änderungen im Körperverhalten können zu großen positiven Wirkungen führen!

Bildungsurlaub vom 21. September bis 25. September 2020  
in der Akademie am Meer, Klappholtal auf Sylt

## Zu meiner Person:

Als Coach und Tänzerin gebe ich meine langjährigen Erfahrungen zum Thema Präsenz in Seminaren, Lehraufträgen und Einzelberatungen weiter.

Es ist mir ein großes Anliegen zu vermitteln, dass wir über unser Körperbewusstsein die innere und äußere Balance fördern können.

Details zu meinem beruflichen Werdegang finden Sie unter: [www.gudrun-soujon.de](http://www.gudrun-soujon.de)

### **Gudrun Soujon**

Tänzerin und Choreografin  
Diplom Tanzpädagogin



## Die Akademie am Meer:

Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Träger der Institution ist der gemeinnützige Verein „Nordseeheim Klappholtal e.V.“.

### Anreise

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

### Unterkünfte und Mahlzeiten

Die Seminarteilnehmer wohnen in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern. Nur einige Quartiere haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 ha umfasst. An der Rezeption im Verwaltungsgebäude liegen die Zimmerschlüssel für Sie bereit. Am Abreisetag räumen Sie bitte die Zimmer bis 10.00 Uhr. Soweit nicht im Programm anders vermerkt, steht das Frühstück von 7.30 Uhr bis 10.00 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.



Fotos: Blick in den Seminarraum



Unterkünfte

## Anmeldung und Teilnahme

Die Kursgebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt **425,- €**.  
Hinzu kommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von **72,- € pro Tag**.  
Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt **12,- € pro Übernachtung**.  
Zusätzlich ist eine Kurtaxe von **2,50 € pro Tag** fällig.

Es besteht die Möglichkeit zusätzliche Aufenthaltstage vor oder nach dem Seminar direkt bei der Verwaltung der Akademie zu buchen ( Tel. 04651 9550 oder [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)). Ebenso können Fahrräder in der Verwaltung bis 10.00 Uhr geliehen werden für 7 €/Tag.

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

Bitte melden Sie sich mit den folgenden Daten

**Name**

**Anschrift**

**Geburtsdatum**

**Telefonnummer** (gern auch Mobilnummer für Rückfragen)

**Emailadresse** (zum schnellen Informationsaustausch)

**gewünschte Art der Unterbringung** (Einzelzimmer/Doppelzimmer/Mehrbettzimmer)

**evtl. körperliche Einschränkungen**

an.

Die Anmeldeadresse lautet:

Schmidts Bürodienste

Jörg Schmidt

Am Schiffgraben 9

27726 Worswede

[kontakt@schmidts-buerodienste.de](mailto:kontakt@schmidts-buerodienste.de)

Tel. 0160 7680 701

### **Anmeldeschluss ist der 31. Juli 2020.**

Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Bestätigung der Anmeldung (zur Vorlage beim Arbeitgeber). Die Abrechnung der Kursgebühren und der Kosten für Unterkunft und Verpflegung erfolgt nach dem Anmeldeschluss.

Unter der oben genannten Adresse erhalten Sie auch Auskünfte auf Ihre Fragen im Zusammenhang mit diesem Bildungsurlaub.

## Montag

- 15:00 – 15:45 Begrüßung, Vorstellung, Organisatorisches, Einführung in die Thematik Körperkompetenzen, Vorstellung der Teilnehmenden  
Methode: Kennenlernspiel
- 15:45 – 16:30 Theoretische Grundlage: Welche Aspekte bestimmen unser Körperverhalten?  
Methode: Vortrag, Schaubild, Diskussion
- 16:30 – 16:45 Pause
- 16:45 – 17:30 Thema: Wie nehme ich mein Körperverhalten am Arbeitsplatz wahr?  
Methode: Schreibreflexion, Partneraustausch
- 17:30 – 18:15 Übungen zu verschiedenen Aspekten von Körpersprache: Die Mimik, die Gesten, Emotionen  
Abschlussrunde: Blitzlicht, Ausblick auf den Folgetag
- ab 18:15 Abendessen

## Dienstag

- 8:00 – 9:00 Frühstück
- 9:00 – 9:45 Begrüßung, Tagesübersicht  
Thema: Die Bedeutung der Wahrnehmung „Nur wer weiß, was er tut, kann tun, was er will“  
Methode: Vortrag und Demonstration
- 9:45 – 10:30 Übungen zu verschiedenen Aspekten von Körpersprache: Der Atem, das Körperzentrum, Körperwahrnehmung verschiedener Haltungen
- 10:30 – 10:45 Pause
- 10:45 – 11:30 Körperverhalten aus Genderperspektive: Männerposen - Frauenposen  
Methode: Vortrag und Demonstration, Anschauungsmaterial
- 11:30 – 12:15 Thema: Der aufrechte Stand, expandierte und gebeugte Körperhaltung  
Methode: Übungen

## Dienstag (Fortsetzung)

12:30 – 13:30 Mittagessen

14:00 – 14:45 Thema: Die körperbasierte Selbstregulation, Innen- und Außenwirkung von Körpersignalen  
Methode: Vortrag und Demonstration

14:45 – 15:30 Thema: Reflexion über die Anwendbarkeit der körperbasierten Selbstregulation am Arbeitsplatz und mögliche Auswirkungen  
Methode: Schreibreflexion, Gruppengespräch

15:30 – 15:45 Pause

15:45 – 16:30 Thema: Bedeutung und Interpretation von Körperverhalten  
Methode: Gruppenarbeit (Auswertungen anhand von Bildmaterial)

16:30 – 17:15 Thema: Zur persönlichen Körperbiografie und Körperwahrnehmung anhand eines Fragebogens  
Methode: Schreibreflexion, Partneraustausch  
Abschlussrunde: Blitzlicht, Ausblick auf den Folgetag

ab 18:00 Abendessen

## Mittwoch

8:00 – 9:00 Frühstück

9:00 – 9:45 Begrüßung, Tagesübersicht  
Thema: Die Wechselbeziehungen in der Interaktion, Selbst- und Fremdwahrnehmung  
Methode: Vortrag, Schaubild

9:45 – 10:30 Thema: Das persönliche Körperselbstbild, Fragen zur Steigerung der Selbstwahrnehmung  
Methode: Schreibreflexion, Einzelarbeit, Partneraustausch

10:30 – 10:45 Pause

## Mittwoch (Fortsetzung)

- 10:45 – 11:30 Thema: Fremdbilder,  
Methode: Übungen: „Wie ich dich sehe“, Gruppenarbeit, Gruppengespräch
- 11:30 – 12:15 Schreibungreflexionen zum Thema Fremdbilder anhand eines Arbeitsbogens  
Methode: Schreibungreflexion, Partneraustausch, Gruppengespräch
- 12:30 – 13:30 Mittagessen
- 14:00 – 14:45 Thema: Individuelle Haltungsmuster, fremde Haltungen spiegeln  
Methode: Übung, Kleingruppenarbeit
- 14:45 – 15:30 Thema: Körper und Emotionen – wie Emotionen die Körperhaltung prägen.  
Methode: Vortrag, Diskussion
- 15:30 – 15:45 Pause
- 15:45 – 16:30 Thema: Selbstbilder, Fremdbilder und der Einfluss von Selbstwertgefühl  
Methode: Vortrag, Diskussion
- 16:30 – 17:15 Thema: Selbstdarstellung und Außenwirkung  
Methode: Vortrag, Fallbeispiel  
Abschlussrunde: Blitzlicht, Ausblick auf den Folgetag
- ab 18:00 Abendessen

Donnerstag	
8:00 – 9:00	Frühstück
9:00 – 9:45	Begrüßung, Tagesübersicht, Thema: Körperverhalten bei Konflikten am Arbeitsplatz Methode: Vortrag, Gruppengespräch
9:45 – 10:30	Thema: Konfliktsituation bzw. Stress am Arbeitsplatz. Welche Körperkompetenzen können unterstützen? Methode: Rollenspiel, Kleingruppenarbeit
10:30 – 10:45	Pause
10:45 – 11:30	Demonstration der Kleingruppenergebnisse, Feedbackrunde, Auswertung
11:30 – 12:15	Thema: Auffrischung und Vertiefung der körperbasierten Selbstregulation Methode: Übungen
12:30 – 13:30	Mittagessen
14:00 – 14:45	Thema: Veränderung des Körperverhaltens und die Frage nach der Authentizität Methode: Vortrag und Diskussion
14:45 – 15:30	Thema: Mein Stresspräventionsplan: Gibt es etwas, was ich in Bezug auf mein Körperverhalten am Arbeitsplatz ändern möchte? Methode: Schreibreflexion, Partneraustausch
15:30 – 15:45	Pause
15:45 – 16:30	Thema: Veränderung von Körperverhalten: Ein langwieriger Prozess? Methode: Vortrag, Gruppengespräch
16:30 – 17:15	Thema: Die Körperpräsenz als stresspräventive Methode. Methode: Übungen zur Vertiefung der körperbasierten Selbstregulation Abschlussrunde: Blitzlicht, Ausblick auf den Folgetag, Austeilen der Fragebögen zur Qualitätssicherung
ab 18:00	Abendessen



Freitag	
8:00 – 9:00	Frühstück
9:00 – 9:45	Begrüßung, Tagesübersicht, Befindlichkeitsaustausch Thema: Körperkompetenzen am Arbeitsplatz Methode: Brainstorming
9:45 – 10:30	Thema: Was könnten Hindernisse auf dem Weg zu einem bewussten Körperverhalten am Arbeitsplatz sein und wie überwinde ich sie? Methode: Schreibreflexion, Partneraustausch, Gruppengespräch
10:30 – 10:45	Pause
10:45 – 11:30	Wiederholung der wichtigsten Präsenzübungen, um das Gelernte zu verankern Methode: Übungen, abschließende Körperreise
11:30 – 12:15	Thema: Reflexion der Woche Methode: Gruppengespräch, Auswertung, Aushändigung der Teilnahmebescheinigungen und Einsammeln der Fragebögen zur Qualitätssicherung
12:30 – 13:30	Mittagessen