

## Workshop 4

### STOPP!

# Grenzen setzen - Grenzen erfahren – ein spielerisch-ernsthafte Training

#### Thema/Ziel

Wie wirke ich? Wie komme ich an? Wie kann ich mich durchsetzen?

Mit Humor und Respekt, die eigene Art auf Menschen zuzugehen überprüfen und im «Tun-als-ob» Handlungskompetenzen entwickeln, die Veränderungen im Kommunikationsverhalten bewirken und den Umgang mit Konfliktsituationen stärken.

#### Inhalte

- **Warum bin ich so wie ich bin? (biographische Überlegungen)**
- **Das Leben ist eine Bühne (Rollenbewusstsein)**
- **Charakterstrukturmodell**
- **Selbst- und Fremdwahrnehmung vergleichen**
- **Nonverbale Körpersprache als wichtig(st)es Kommunikationsmittel**
- **Bewusster Umgang mit Grenzen: sich und die anderen ernst nehmen**
- **Authentisches und sicheres Auftreten.**

**ZIEL:** Grenzen erkennen, authentisch wirken, sich überzeugend durchsetzen

#### Didaktischer Ansatz

Aktives und humorvolles Lernen durch Erleben in der Gesamtgruppe, in Kleingruppen und in Einzelarbeit. Szenisches Experimentieren mit Beispielen aus dem (Berufs-) Alltag, Erfahrungsaustausch und Transfer.

**Leitung: S.M.E.-Consult Expertin: FRA ZELLER**



**Qualifikation:** Kommunikationstrainerin, Theaterpädagogin, Improvisationstheater-Schauspielerin, Fachfrau für interaktives Lernen, Moderatorin, Kunst- und Ausdruckstherapeutin (ISIS), Lehrerin, Maskenbildnerin. Faszinierende witzig-kreative Mischung von unterschiedlichen Ausbildungen und langjähriger Erfahrung.

**Seit 1993** Kommunikations-/Auftrittskompetenztrainerin in Pflege und für die Gesundheits-Industrie, Sozialpädagogik in der Lehrerbildung, in der

Jugendarbeit und in Arbeitslosenprojekten. **Seminarsprachen:** Deutsch (Englisch)

#### Expertin für Szenische Kommunikation

Förderung der emotionalen Kompetenz im «Tun als ob». Gestaltung von «sinnlichen» Weiterbildungsseminaren mit lebendigen, praxisnahen Workshops und theatraler Evaluation durch eine eigens trainierte Improvisations-, und Aktiv-Theatergruppe.

**DAUER:** 2 ½ Tage

**TERMIN:** Termin auf Anfrage

**ZEITEN:** Freitag, 19.00h bis 21.00h

Samstag: 10.00h bis 17.00h / Sonntag: 10.00h bis 15.00h

**ORT:** Basel bzw. Rheinfelden Bahnhofsnahe

**PREIS:** CHF 1250.- / plus 7,6% MwSt., plus CHF 175.- für Seminargetränke, 5 x Pausenverpflegung, 2 x Mittagslunch