

Selbst Management

Nonverbale Kommunikation, Achtsamkeit und Verbindung von Körper und Geist

In diesem Workshop geht es darum, sich des eigenen Körpers, der eigenen Gefühle und der eigenen nonverbalen Kommunikation bewusst zu werden. Es soll Vertrauen, Sicherheit und Authentizität gewonnen werden. Insbesondere soll der Workshop dazu beitragen, eine eigene Verbindung zwischen Körper und Geist herzustellen. Es werden Elemente aus Tanz, Yoga, Meditation, Mindfulness und Theater-Pädagogik eingesetzt.

Inhalte:

- **„Embodiment“**: Körper, Geist und Seele positiv beeinflussen. Es geht um den eigenen physischen und mentalen Körper und diesen als Ressource für den eigenen Veränderungsprozess zu kennen und zu nutzen.
- **„Präsenz“**: das Fundament und Werkzeug für eine effektive und einfühlsame Kommunikation, um Sicherheit und Authentizität zu gewinnen.
- **„Empowerment“**: Selbstreflexion, um die Dekonstruktion von eigenen Glaubenssätzen und Vorurteilen und um das Entdecken eigener Ressourcen, um das eigene Leben selbst zu bestimmen.

Referentin:

Inés Rentería-Hernández, Rechtsanwältin, Coachin, Theaterpädagogin und Dozentin, Wiesbaden

Maximale Teilnehmerinnenanzahl:

Max. 20 Teilnehmerinnen

Hinweis:

Bei dieser Veranstaltung handelt es sich um einen Workshop mit 3,5 Zeitstunden

Benötigte Technik:

Beamer, Leinwand, HDMI-Kabel, Flipchart, Stühle

Maximale Entfernung:

20 km ab Wohnort