

Souveränes Auftreten im beruflichen Kontext: Verbesserte Kommunikation und Handlungsfähigkeit durch Klarheit und Entscheidungsfähigkeit, Priorisierung und Selbstfürsorge

3-tägiges, pferdegestütztes Seminar

Beschreibung:

Die rasanten Veränderungen der letzten Jahre haben einen maßgeblichen Einfluss auf unsere Arbeitswelt, die heute von verschiedensten Herausforderungen geprägt ist. Digitale Arbeitsmodelle – komplett online oder zumindest hybrid – haben vielerorts Einzug gehalten. Das Arbeiten im Homeoffice hat einen starken Einfluss auf die Arbeitsorganisation und die Kommunikation, denn die Grenzen zwischen Arbeits- und Privatleben sind verwischt und permanente Erreichbarkeit scheint Entscheidungserwartungen im Sekundentakt mit sich zu bringen. Der unmittelbare Kontakt zu den Kollegen ist teilweise sehr stark reduziert. Personalmangel führt vielerorts zu deutlich erhöhtem Arbeitspensum.

Dies alles bringt neue Anforderungen an unsere Kommunikation, Arbeitsorganisation sowie Belastbarkeit und Resilienz mit sich. Ein gesunder, die Leistungsfähigkeit erhaltender Umgang mit den Veränderungen der Arbeitswelt wird jedoch oftmals durch unbewusst ausgeführte Gedanken- und Verhaltensmuster verhindert. Dies kann sich z.B. in fehlender Selbstsicherheit, zaghaftem Auftreten, wenig ausgeprägter Entscheidungsfreude, unverbindlicher Kommunikation und geringer Resilienz äußern.

Das Erkennen hinderlicher Muster und die gezielte Einflussnahme darauf stehen im Mittelpunkt dieses Kurses, denn unser Auftreten und unsere Kommunikation entscheidet über die Qualität unserer Beziehungen und Kontakte und damit auch über unsere Zufriedenheit, unseren Erfolg und das persönliche Glücksempfinden.

Der Kurs bietet neben umfangreichen theoretischen Lerninhalten ausreichend Möglichkeit zu Reflektion und moderiertem Austausch über die gemachten Erfahrungen. Anregungen zu Möglichkeiten der weiteren Beschäftigung mit den behandelten Themen wie Selbstwahrnehmung, Kommunikation, Auftreten und Selbstfürsorge sowie Literaturempfehlungen runden das Programm ab.

Zur Methodik:

Das Seminar besteht aus Theorie und Praxis. In Vorträgen und Impulsen werden Informationen vermittelt, relevante Begrifflichkeiten und Zusammenhänge erläutert und Fragen beantwortet. Das auf diese Weise erworbene Wissen wird in praktischen Übungen angewendet und in moderierten Gruppengesprächen, Einzel-, und Gruppenarbeit reflektiert und weiterbearbeitet. Die derart gewonnenen Erkenntnisse werden in den Arbeitsalltag übersetzt.

Ein Teil der praktischen Teile des Kurses in dieser Weiterbildung wird pferdegestützt durchgeführt und somit in einem ungewöhnlichen Umfeld erlebt und erfahren: mit Pferden in der Natur. Pferdegestützte Arbeit ist eine Methode, die in ungewöhnlichem Kontext einen neuen Zugang zu (alten) Themen eröffnet und damit einen hocheffektiven, nachhaltigen Entwicklungserfolg ermöglicht.

Was und wie können die Pferde uns über Themen wie selbstbewusstes Auftreten, klare

Kommunikation, empathische Führung und unsere Selbstwahrnehmung beibringen?
Pferde sind friedliebende Herdentiere und Beutetiere. Sie haben ein erstklassiges Beobachtungs- und Wahrnehmungsvermögen und ein feines, komplexes und überwiegend leises Kommunikationssystem: Kleinste, unmissverständliche Signale, klare Informationen und verlässliche Führung sichern das Überleben der Gruppe.

Somit erlauben ihre natürlichen Wesenszüge es ihnen, uns auf direkte und wertfreie Weise zu spiegeln, Entwicklungsmöglichkeiten aufzuzeigen und Türen für Neues zu öffnen. Dies gilt insbesondere für die Reflexion des eigenen Auftretts und der Kommunikation in Hinblick auf

- Vertrauen und Respekt,
- Zuhören und wirkliches Verstehen,
- Empathie,
- ernstgemeinte Auseinandersetzung bei Meinungsverschiedenheiten
- Entscheidungsfindung und klare Kommunikation von Entscheidungen
- Umgang mit Stress sowie
- Selbst- und Fremdwahrnehmung in verschiedensten Situationen.

Die Methode ermöglicht individuelle, persönliche Lernerlebnisse und Erkenntnisse, die durch Ansprache aller Sinne besonders tiefgreifend und nachhaltig wirken.

Lerninhalte/ Lernziele:

- Verbesserte Belastungsfähigkeit:
 - Erkennen hinderlicher Denk- und Handlungsmuster hinsichtlich des Umgangs mit den Anforderungen, die der Arbeitsalltag mit sich bringt und gezielte Einflussnahme darauf. In diesem Zusammenhang werden förderliche Betrachtungswinkel hinsichtlich der verschiedenen Aspekte der Arbeit (z.B. Arbeitsmenge, -umfeld, -tempo etc.) zugunsten einer gesteigerten *Leistungsbereitschaft* erarbeitet.
 - Nötige Veränderungen besser annehmen und umsetzen können
 - Verbesserte Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu setzen
 - Erarbeitung individueller Maßnahmen zur Steigerung der Resilienz und des Wohlbefindens zugunsten einer Verbesserung der *Leistungsfähigkeit* und gesunderhaltenden Arbeitsweise

- Souveräneres Auftreten im Arbeitsumfeld:
 - Bewusstmachung eventueller Diskrepanzen zwischen Eigen- und Fremdwahrnehmung in Hinblick auf (den Anspruch an) die eigene Leistung sowie Erkennen der eigenen Maßstäbe für Erfolg/ Misserfolg
 - Erleben der Kohärenz von Körperhaltung und Stimmung sowie Wahrnehmung der Wirkung des eigenen Auftretens auf das Gegenüber
 - Den eigenen Standpunkt klar und empathisch vermitteln können

Zielgruppe:

Angestellte/ berufstätige Personen

Teilnehmeranzahl:

4-8 Personen

Zur Durchführung:

Für die Teilnahme sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich; es wird empfohlen, festes Schuhwerk zu tragen.

Es wird NICHT geritten.

Alle Übungen mit Pferd finden ausschließlich am Boden statt, die theoretischen Aspekte (Input, Selbstreflektion, Feedback durch Kursleitung und andere Teilnehmer, ggf. Videoauswertung sowie Transfer der Erkenntnisse in den persönlichen Arbeitsalltag) finden im Seminarraum bzw. im Arbeitsbereich im Freien statt.

Es stehen ein Seminarraum mit umfassender technischer Ausstattung (Beamer, Leinwand etc.) sowie ein geeigneter Arbeitsbereich im Freien in unmittelbarer Nähe der im Seminar eingesetzten Pferde zur Verfügung.

Ort:

14806 Bad Belzig

Veranstaltungstermine:

25.-27. September 2024

9.-11. Oktober 2024

19.-21. März 2025

Seminarleitung:

Mira Dressler, Jana Grimm

Seminarzeiten:

Mittwoch 10.00-17.00 Uhr

Donnerstag 9.30-16.30 Uhr

Freitag 9.30-15.00 Uhr

Teilnahmegebühr pro Person:

2.320 Euro (inkl. 19% MwSt.)

Die Teilnahmegebühr beinhaltet Snacks, Getränke und Mittagessen an allen drei Tagen, Arbeitsmaterialien sowie die Nutzung der Pferde.

Frühbucherrabatt:

Bei Buchung bis zu 6 Monaten vor dem Termin: 200€

Bei Buchung bis zu 4 Monaten vor dem Termin: 100€

Kontakt:

kontakt@horse-leaders.de