



STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de

Seminar design Bildungsurlaub:

Teamfähig?

Teamarbeit, Kooperation und Kommunikation im Berufsfeld

Training notwendiger Kompetenzen mit Hilfe von Pferden und intuitivem Bogenschießen

Gerade nach der langen Zeit im Homeoffice sind in vielen Bereichen die Arbeitsteams zwangsweise auseinander gedriftet. Viele waren gezwungen, individuell und ohne direktes Feedback zu arbeiten. Kooperation war nicht im direkten Kontakt, sondern oft zeitversetzt und für digitales Kommunizieren aufbereitet.

Darunter hat nicht nur der/die Einzelne je nach persönlicher Disposition mehr oder weniger gelitten, sondern oft auch die Arbeitsergebnisse und selbstverständlich die kommunikativen Fähigkeiten der Einzelnen im direkten Kunden-, Patienten- oder Klientenkontakt. Unsicherheiten im Umgang mit anderen Menschen sind vertieft worden oder erst entstanden. Berührungängste und Zweifel an den eigenen kommunikativen Fähigkeiten fielen häufig auf fruchtbaren Boden.

Pferde erkennen unsere Kompetenzen und Defizite innerhalb kürzester Zeit und geben durch ihre ruhige, zugewandte Art die Möglichkeit der Erprobung sozialer Kontakte in entspannter Atmosphäre. Da sie als soziale Lebewesen im Herdenverband auf Kooperation angewiesen sind, ist es für sie wichtig, ihr Gegenüber möglichst schnell und gut einschätzen zu können. Pferden kann man nichts vormachen. Sie begegnen uns vorbehaltlos und durchschauen die „Masken“, die wir als Menschen oft voreinander tragen, werten jedoch nicht.

Das gesamte Wesen der Pferde ist genetisch darauf angelegt, das Überleben aller durch möglichst reibungslose Zusammenarbeit zu sichern.

Daher können im Kompetenztraining mit Pferden – im Gegensatz zu vielen herkömmlichen Methoden - Fähigkeiten trainiert werden, die in Beruf und persönlichem Erleben vorausgesetzt werden.

Insbesondere für die Fähigkeit, im Team zu arbeiten wird von den Tieren innerhalb kürzester Zeit eingeschätzt. Durch gezielt angeleiteten körpersprachlichen Dialog mit dem Pferd kann der Mensch in diesem Kurs daher unterschiedlichste Kompetenzen trainieren (z.B. Flexibilität, Kreativität, Reflexionsfähigkeit, Kritikfähigkeit, Kompromissbereitschaft, Zielorientierung uvm.) und anschließend beim intuitivem Bogenschießen auch ohne lebendes Gegenüber überprüfen. Durch den inneren Dialog mit dem Bogen erhält jede/r für sich selbst eine Rückmeldung der eigenen Wahrnehmung durch den Pfeil (Schussbild). Somit ermöglicht das Bogenschießen einen

Abgleich der sogenannten Eigenen- und Fremdwahrnehmung in der Selbstreflexion – ohne lebendes Gegenüber.

Umrahmt von fundiert vermittelten Fachwissen rund um das Thema „Teamarbeit“, erhält somit jeder Teilnehmer eine detaillierte Vorstellung der eigenen aktuellen Fähigkeiten und Potentiale.

Die theoretischen Einheiten nehmen einen breiten und effektiven Raum ein, um die Erkenntnisse aus der Praxis auf der Metaebene aufzuarbeiten. Unterschiedlichste Methoden (z.B. aus Kommunikationslehren, NLP, Pädagogik, der sozialen Arbeit uvm.) eröffnen den Teilnehmern den Transfer in den beruflichen Kontext, um anschließend im eigenen Arbeitsteam effektiv zu funktionieren.

Aus den sich aus den Erfahrungen des Kurses ergebenden Blickwinkeln können die TeilnehmerInnen sich selbst und die Teammitglieder empathisch einschätzen und somit motivierter und zielgerichteter mitwirken.

Zielgruppe:

Multiplikatoren aus sozialen, pädagogischen und medizinischen Bereichen, Fach- und Führungskräfte (sofern sie im Team arbeiten) sowie Menschen in kommunikatorischen Bereichen und im Kundendienst.

Zielsetzungen:

In jedem Seminarblock wird in direktem theoretischen Methodenkontext oder auf der Metaebene gezielt der Bezug zur beruflichen Praxis sowie Möglichkeiten zur Reflexion und Strategieumsetzung im Arbeitsalltag vermittelt.

- Erkenntnisse über die eigenen Kompetenzen zum aktuellen Zeitpunkt
- ein Abgleich der Eigen- mit der Fremdwahrnehmung in wertschätzender Atmosphäre
- Herausarbeitung und Vertiefung beruflicher Kompetenzen sowie Unterlegung derselben mit theoretischen Fachwissen aus Pädagogik, verhaltensbiologischen Erkenntnissen und Methoden der sozialen Arbeit
- Gewinnen von Erkenntnissen und Erarbeitung von Umsetzungsstrategien in theoretischen und praktischen Sequenzen sowie anschließender Transfer in den beruflichen Kontext
- eine Verfeinerung von Empathie, Kommunikation und Körpersprache
- Fokussierung auf Kooperation und Vernetzung als effektiveres Arbeitsmittel als Konkurrenz und Druck
- Strategien, den eigenen Fokus im Alltag zu halten, um Ziele umzusetzen



www.ostendorf-seminare.de

Vorerfahrungen mit Pferden und im Bogenschießen sind für eine Teilnahme nicht erforderlich. Weder in der Arbeit mit den Pferden noch im Bogenschießen besteht eine sportliche Orientierung. Die praktischen Sequenzen mit den Pferden zielen insbesondere auf die Spiegelung und Vertiefung beruflich notwendiger Kompetenzen ab. Das Bogenschießen dient als Methode der Zielfindung und Verdeutlichung im beruflichen Kontext. Angewendet werden Techniken zur Fokussierung, Konzentration, Orientierung und Umsetzung.



www.ostendorf-seminare.de

Dozenten:

Stephanie Ostendorf, geb. 1970 in Berlin

Diplom-Pädagogin
Zusatzqualifikation Psychomotorik
Fachübungsleiterin Voltigieren
Tierkommunikatorin

Stephanie Ostendorf ist Diplom-Pädagogin und arbeitete viele Jahre in der sozialen Arbeit sowie als Pferdetrainerin / Reitlehrerin, Persönlichkeitscoach und Buchautorin. Dafür verband sie ihre langjährige Leidenschaft mit ihrer beruflichen Weiterentwicklung: Nach der Fachübungsleiterin Voltigieren absolvierte sie die Zusatzqualifikation Psychomotorik und bildete sich stetig in der Tierkommunikation fort. Diese Verbindung und die Erfahrungen als Pädagogin und Ausbilderin ermöglichen einen außergewöhnlichen Blickwinkel für die gegenseitige Bereicherung von Mensch und Tier. Daher bietet sie in ihren Seminaren und Coachings kompetente Einblicke in die Pferdewelt an und bereitet diese humorvoll für die zwischenmenschliche Ebene im beruflichen und persönlichen Erleben auf.

Nach eigenem Konzept („Ich lerne von dir – du lernst von mir“) veranschaulicht Frau Ostendorf zum einen übergeordnete Zusammenhänge in sozialen Gefügen und zum anderen schult sie den Blick für scheinbar unbedeutende Details. In wertschätzender Besinnung sowohl auf die eigenen Fähigkeiten als auch auf die des (menschlichen oder tierischen) Gegenübers können Teilnehmende den eigenen Horizont erweitern, um so gestärkt im privaten und beruflichen Leben motiviert und motivierend zu handeln.



www.ostendorf-seminare.de

Detlef Otte, geb. 1964 in Berlin

Gelernter Maler

Dozent

Pflegefachkraft

Wildmarksguide

In Anpassung an das Leben und aus purer Neugier durfte Detlef Otte bereits in unterschiedlichsten Berufsparten Erfahrungen sammeln:

Als gelernter Maler hat er schon früh als Dozent in der Aus- und Weiterbildung für Jugendliche und Erwachsene gearbeitet. Durch Tätigkeiten als Musiker, im kreativen IT-Bereich bis hin zum Schneemobil- und Hundeschlittenführer im Norden Europas erweiterte er seinen Horizont ebenso wie mit vielseitigen Fortbildungen und Festanstellungen in der sozialen Arbeit.

Das intuitive Bogenschießen...

...fasziniert Detlef Otte bereits lebenslang. Seit seiner Kindheit bastelte er sich selbst Bögen. Den Ausschlag für die „ernsthafte“ Auseinandersetzung mit dem Thema Bogenschießen gab letztendlich ein Geschenk, das er als Erwachsener von einem Freund bekam: sein erster Reiterbogen.

Durch seine autodidaktische Herangehensweise stellte sich für Detlef Otte immer mehr die Kontemplation und Verschmelzung mit der Tätigkeit in den Vordergrund, das heißt weniger der sportlich/technische Aspekt als vielmehr das Fokussieren und Schießen „aus dem Moment heraus“. Insbesondere die Widerspiegelung der eigenen Situation oder des Befindens im Schussbild fesselte ihn zunehmend.

Diese Analogie der Kommunikation, zwischen Mensch und Bogen bzw. Mensch und Pferd hat die Dozenten dazu bewogen, beide Methoden zu verbinden und die daraus resultierenden Erkenntnisse für die Seminare aufzubereiten und den TeilnehmerInnen zur Verfügung zu stellen.

Allgemeine Zeitplanung, Tagesablauf und Inhalte:

Tagesstruktur allgemein von 8.00 Uhr bis ca. 16.30 Uhr – 5 Tageskurs

Zeitplanung:

8.00 – 12.00 Uhr im Seminarraum (mit entsprechender Ausstattung zur Aufarbeitung und Verdeutlichung der Praxisinhalte: Laptop, Beamer, Leinwand, Flipchart etc.) oder bei den Pferden sowie auf dem gesicherten Platz für das Bogenschießen)

12.00 Uhr – 13.30 Uhr Mittagessen und Pause zu machen

13.30 – 16.30 Uhr wieder im Seminarraum oder draußen bei den Pferden und zum Bogenschießen

„Teamfähigkeit“ gilt heutzutage als wichtige Kompetenz, um im Berufsleben zu bestehen. Doch was bedeutet das eigentlich? Welche unerlässlichen Kompetenzen benötige ich, um „teamfähig“ zu sein und vor allem: wie kann ich diese Eigenschaften erlernen oder verstärken?

Eine effektive und nachhaltige Möglichkeit bietet die in diesem Seminar angebotene, bisher einzigartige Kombination von Kompetenztraining mit Pferden und dem intuitiven Bogenschießen.

Diese innovative Art der Fortbildung bietet eine Chance, sich auch in unbewussten Bereichen zu hinterfragen und weiter zu entwickeln, ohne sich bloßstellen zu müssen.

In praktischen Sequenzen wird das unverfälschte Feedback der Pferde genutzt, die sensibel insbesondere auf die Körpersprache des Menschen reagieren. Diese wird vom Pferd unmittelbar gespiegelt und ggf. in Videoanalysen aufbereitet und bearbeitet.

Das intuitive Bogenschießen trainiert u.a. die Konzentrationsfähigkeit und Zentrierung. Es schärft den eigenen Fokus, unterstützt bei der Bewusstwerdung von Blockaden und vergegenwärtigt die Notwendigkeit der klaren Fixierung von Zielen und deren Umsetzung.

Beide Methoden werden in den theoretischen Sequenzen auf die Metaebene gehoben, um dort auf das Berufsleben transferiert und mit Fachwissen unterlegt zu werden.

Inhalte und Methoden vermittelt in theoretischen und praktischen Sequenzen

1. Was können Menschen von Pferd & Pfeil lernen über die Verbindung von innerer und äußerer Klarheit bei Aufgaben in Beruf und sozialem Alltag?
2. Wie kann die bewusste Nutzung der Symbolik des Bogenschießens (Zentrieren, Zielfokus und Schussbild) für ein berufliches Vorankommen genutzt werden?
3. Wie funktioniert das Feedback durch die Pferde?
Welche Erkenntnisse liefert das Schussbild beim Bogenschießen?
(Lerntheoretischer, bzw. hirnhysiologischer Ansatz, Zusammenhang von Psychologie und Physiologie, Nutzungsmöglichkeiten in der Arbeits- und Lebenswelt des Menschen)
4. Der konzeptionelle Ansatz: „Ich lerne von dir – du lernst von mir“ fördert insbesondere in schwierigen Teamsituationen die Eigenmotivation der Mitarbeiter und fördert den Zusammenhalt.
5. Vermittlung von Handwerkszeug zum Thema Teamkompetenzen, Kooperation in Korrelation zur Kommunikationsfähigkeit, Vernetzung versus Leistungsdruck und Konkurrenzdenken uvm. sowie Strategien zur praktischen Umsetzung im Alltag
6. Verdeutlichung durch Videosequenzen
7. Erkennen unbewusster körpersprachlicher Botschaften
(z.B. die Korrelation von innerer und äußerer Haltung, Achtsamkeitstraining, Training von Empathie und Verständnis für das Gegenüber durch Blickschulung u.ä - Schwerpunktthemen werden individuell gesetzt)
8. Erkennen der Wirkung und Funktion von Körpersprache, Erprobung unterschiedlicher Signale der Körpersprache
9. Selbsterfahrung eigener Intentionen, Dispositionen und innerer Einstellungen
10. Bewusster Einsatz von Körpersprache und Vertiefung zur Nutzung im Alltag

Bearbeitete Themen:

- Klares Auftreten und Aufschlüsse über eigene innere Dispositionen
- Erkenntnisse über den momentanen Stand eigener Kompetenzen und Ausblick auf mögliche Potentiale und in Bezug auf Rollenverteilungen in der Teamarbeit
- Erkennen förderlicher oder hinderlicher Faktoren für die Zusammenarbeit im Team
- Training von Präsenz und Authentizität sowie Zentrierung auf die Körpermitte
- Förderung von Eigenmotivation durch das Erkennen persönlicher Lernpunkte und Wachstumschancen
- Differenzierung zwischen Autorität und autoritärem Verhalten
- Verdeutlichung von Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Empathie Training
- Achtsamkeitsschulung

1. Tag

8.00 – 9.00 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: Impulsvortrag, Kurzvorstellung, Stellvertretersymbolik, Transfer zur modernen Arbeitswelt

Begrüßung, Stimmungsbild mit Spielbällen, , Bewusst noch keine detaillierte Vorstellung, um die intuitive Auswahl der Teams und Pferde nicht zu beeinflussen: Name, Kursintention, Beruf/Ausbildung/Tätigkeit, Erfahrung mit Pferden und/oder Bogenschießen

9.00 – 9.30 Anbinder, Putzplatz

Praxis Pferd

Methodik: Nutzung und Bewusstmachung intuitiver Fähigkeiten, Reflexion und Transfer ins Berufsfeld durch schriftliche Fixierung

Vorstellung der Pferde, Blickschulung, erste Empathie- und Spiegelübungen
Intuitive Auswahl der Pferde (3 TN pro Pferd) mit Beobachtungsarbeitsbögen
erste Kontaktaufnahme (Putzen mit Fokus auf die körpersprachlichen Interaktionen zwischen Mensch und Pferd)

9.30 – 10.00 Halle/Platz

Praxis Pferd

Methodik: praktische Erprobung unbewusster körpersprachlicher Botschaften, Blickschulung zum Erkennen von körpersprachlichen Botschaften und Übertragung in den zwischenmenschlichen Bereich

Spiegelung und Blickschulung

Führübungen mit allg. intuitiver Beobachtung des Pferdes (Stimmungen – Körperhaltungen => Spiegelung), Arbeitsbögen zur gegenseitigen Blickschulung

1. Müde, schlapp, unausgeschlafen
2. Fröhlich, Hochstimmung
3. Traurig
4. Selbstbewusst

Pferde kennzeichnen und zurück zur Koppel

10.00 – 12.00 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: Vortrag: Seminarinhalte und anschließende Vorstellung zur Erfassung des jeweiligen Kenntnisstandes der TeilnehmerInnen , Einführung in das berufsorientierte Arbeiten mit Pferden und Bogenschießen in kulturhistorischen Abriss bis hin zur modernen Arbeitswelt, Carpenter Experiment zur Einordnung körpersprachlicher Signale, Impulsvorträge zu einzelnen Themen, Erfahrungsaustausch, Diskussion und Brainstorming

Vorstellung, Erwartungen und Wünsche der Teilnehmer, Information über Inhalte und Organisation des Bildungsurlaubes, Verteilung des Hand Outs, Gruppen“regeln“: wertschätzender Umgang, Achtsamkeit, Verschwiegenheit

Auswertung der morgendlichen Praxis und Arbeitsbezug:

1. Warum geht das?

Brainstorming, Pendeln (Carpenter Experiment)

Bezug zu Pferd und Bogenschießen

2. Spiegelung, was ist das? (grobe Unterscheidung: symmetrisch und antisymmetrische Spiegelung)

3. Blickschulung: Woran macht man Stimmungen fest? Haltung (welche Körperteile?), Muskeltonus, eigenes Gefühl (Atmung, eigene Stimmung > nur Erfahrung und Empathie?)
Einführung in den homologen Körperaufbau von Mensch und Pferd

4. kurzer Vortrag: Lebensweise, Wesensstruktur des Pferdes, Ähnlichkeiten mit und Nutzungsmöglichkeiten für den Menschen

5. kurzer Abriss: Geschichte des Bogenschießens entsprechend zur heutigen Situation, Nutzungsmöglichkeiten für den modernen Menschen.

6. Was ist Empathie und wie funktioniert es?

7. Definition von Bewegung und Psychomotorik in diesem Zusammenhang

8. Comic: Charlie Brown (Was macht Körperhaltung mit mir, was mit dem Gegenüber?)

12.00 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 14.30 Halle/Platz

Praxis Bogenschießen

Methodik: theoretische Grundlagen, Einweisungen in Technik und mentale Herangehensweise, Sicherheitsregeln

allgemeine Einführung in das Bogenschießen: Sicherheit, Grundlagen (Technik)

Erste Schüsse

14.30 – 16.30 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: Lehrgespräch mit anschließender Reflexion und Transfer in den Arbeitskontext

Auswertung: Klären der gegenwärtigen Disposition, ggf. Einfluss der eigenen Erwartungen und Dispositionen auf die Trefferquote

Zusammenführung: Gemeinsamkeiten, Möglichkeiten und Arbeitsbezug vom Kompetenztraining mit Pferden und dem intuitiven Bogenschießen

Ausblick auf den 2. Tag

2. Tag

8.00 –9.30 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: theoretischer Bezug zum 1. Axiom von P. Watzlawik, Übertragung der Erkenntnisse in den beruflichen Kontext, erste Beobachtungen zum Rollenverhalten in der Teamarbeit

1. begriffliche Klärung: Was ist ein „Team“? (Sprüche, Zitate, begriffliche Herleitung, Definition)
2. Wirkungsweise und Bezug zum beruflichen Arbeitsalltag; Diskussion: persönliche Erfahrungen der TeilnehmerInnen über die Umsetzung des Teambegriffs im Alltag
3. Was macht ein „gutes“ Team aus? (förderliche und hinderliche Faktoren guter Teamarbeit, Vergleich zur Pferdeherde und Unterscheidung menschlicher und tierischer Ansichten)
4. Welche Kompetenzen benötigt ein „gutes“ Teammitglied?
5. Vorstellung Konzept: „Ich lerne von dir – du lernst von mir“: Empathie als persönliche Wachstumschance und Stärkung der eigenen Motivation

8.00 – 9.30 Platz/Halle

Praxis Pferd

Methodik: praktische Erprobung unbewusster körpersprachlicher Botschaften, Blickschulung zum Erkennen von körpersprachlichen Botschaften und Übertragung in den zwischenmenschlichen Bereich

1. Gemeinsames Führen der Pferde:
Führposition am Kopf des Pferdes (Anhalten, Losgehen, Kurven, von beiden Seiten geführt)
Anschließend: Erklärung der Bedeutung der Führposition für das Pferd und Überleitung zur Führposition vor dem Pferd bzw. neben dem Pferdehals
2. Beginn einer bewussten Kommunikation mit dem Pferd: Folgen und Weichen (rückwärts) mit Stimmungsbeobachtungen (Disposition, innere Mitte und klarer Fokus), Bedeutungen der Übungen für das Pferd

12.00 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 15.00 Halle/Platz

Praxis Bogenschießen

Methodik: Verdeutlichung von Zusammenhängen auf mental/kognitiver und körperlicher Ebene

Verbindung von Körperhaltung und innerer Haltung

Beobachtungen: Loslassen des Pfeiles im technisch kognitiven Sinne und im intuitiven Ablauf
Fokussierung durch Zentrieren auf die Körpermitte



STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de

15.00 – 16.30 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: Lehrgespräche und philosophischer Hintergrund von Denken und Sein sowie der Notwendigkeit von Authentizität im beruflichen Umfeld, wertschätzende Reflexion in der Gruppe und Übertragung auf das berufliche Erleben der TeilnehmerInnen

Auswertung beider Praxiseinheiten unter Berücksichtigung antizipatorischer Notwendigkeiten (Unterscheidung von Bewegungsmuster und Bewegungsgefühl)

Veränderungen der Ergebnisse bei unterschiedlicher Herangehensweise (kognitiv – intuitiv)

Diskussion: Intention der Berufswahl, Einfluss von Arbeitszufriedenheit und beruflicher

Verwirklichung auf die Arbeitsergebnisse und Produktivität im Arbeitsprozess

Ausblick auf den 3. Tag

3. Tag

8.00 – 10.00 Seminarraum

Teilung der Gruppe in Arbeit mit dem Pferd, bzw. Bogen

Methodik: Anwendung der Erkenntnisse aus den theoretischen Einheiten, bewusste Anwendungen und Abgleich von Eigen- und Fremdwahrnehmung in der wertschätzenden Arbeitsatmosphäre der Gruppe

Praxis Pferd

Weiterführung der gezielten Kommunikation mit dem Pferd: Vor- und Hinterhandwendung
Anwendung im Führparcours, Schwerpunkt: klarer Fokus, Zentrierung auf die innere Mitte, tiefe Atmung in den Bauch, Erstellen von Videosequenzen der einzelnen Teams im Führparcours

Praxis Bogenschießen

Schussbildauswertung: Schießen mit emotionaler Kopplung an bestimmte Situationen und Stimmungen

10.00 – 12.00 Platz/Halle

Praxisteilung: Pferd und Bogenschießen wie vormittags, jeweils die andere Gruppe

Methodik: Anwendung der Erkenntnisse aus den theoretischen Einheiten, bewusste Anwendungen und Abgleich von Eigen- und Fremdwahrnehmung in der wertschätzenden Arbeitsatmosphäre der Gruppe

12.00 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 16.30 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: Wertschätzende Auswertung der Videosequenzen

(unbewusste körpersprachliche Signale, Abgleich Eigen- und Fremdwahrnehmung, Erarbeitung von Authentizität)

Erarbeitung der eingenommenen Rollen im Mensch/Pferd Team

Rollenbilder in der Teamarbeit (z.B. nach Belbin) und Einordnung derselben zur Erreichung des gesteckten Ziels

„Hausaufgabe“: Arbeitsbogen „Ich bin ein gutes Teammitglied, weil...“

Ausblick auf den 4. Tag

4. Tag

8.00 – 11.00 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: Impulsvorträge zu Sinn und Zweck von Arbeitsteilung im Berufskontext, Synergien und Rollenaufteilungen in Arbeitsteams

Fokussierung aus der inneren Mitte oder Kopfentscheidungen:

Warum funktionieren dieselben Übungen anders im reinen Training und im Führparcours (beim Pferd), bzw. mit klarem Fokus und innerer Standfestigkeit?

Welchen Einfluss haben meine Stimmung und mein Glaube an mich selbst auf die jeweils erzielten Ergebnisse?

Diskussion: Erfahrungen im (Arbeits-)Leben (immer wieder ähnliche Erfahrungen mit unterschiedlichen Situationen oder Menschen:

Wo ist mein Anteil, wo der der Anderen?

Wann bin ich authentisch im Sinne klarer Aufgabenverteilung und innerer Mitte?

Wie wirkt es sich im Arbeitsalltag aus, wenn ich mit oder gegen meine innere Einstellung arbeite? (Unterscheidung von privat und Arbeit)

Einführung von Projektion und Übertragung in diesem Zusammenhang

Bedeutung von Lern- und Arbeitsatmosphäre und wertschätzendem Umgang (Unterscheidung von „Ich mag nicht, was du tust.“ und „Ich mag dich nicht.“)

Notwendigkeit der Trennung von Sach- und Beziehungsebene zur Vermeidung oder Bearbeitung von Konflikten

11.00 – 12.00 Platz/Halle

Teilung der Gruppe in Arbeit mit dem Pferd, bzw. Bogen

Methodik: praktische Umsetzung der theoretischen Erkenntnisse

Praxis Pferd

Freies Training im Round Pen: Erprobung der zuvor erfahrenen Kompetenzen im freien Dialog mit dem Pferd

Praxis Bogenschießen

emotionale Erprobung erfahrener eigener Rollen im Pferdeteam, bzw. im beruflichen Team, Erkenntnisse im Schussbild

12.00 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 14.30 Seminarraum

Praxisteilung: Pferd und Bogenschießen wie vormittags, jeweils die andere Gruppe

Methodik: praktische Umsetzung der theoretischen Erkenntnisse

14.30 – 16.30

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: gedanklicher Transfer der Praxis in den Arbeitsbereich, Bewusstwerdung eigener Kompetenzen reflektorisches Analysieren von Konflikten in der Teamarbeit, Flipchartarbeit

Auswertung Praxis:

Was hat gut geklappt, was weniger?

Woran liegt es, wenn es nicht klappt?

Wie halte ich meinen Fokus und die Verbindung zu meiner Körpermitte im Arbeitsalltag?

Welche Faktoren können ein Team am effektiven Arbeiten hindern? (Erfassung und Analyse von Konfliktquellen und Erarbeitung von Lösungsstrategien)

Welche Möglichkeiten bieten sich sowohl für Teamleitung als auch –mitglieder zur Bearbeitung von Konflikten?

(Ideen und Strategien aus dem Erfahrungspool der Teilnehmer und Dozenten)

Entscheidung der Wunschsequenz am letzten Tag!

Zur Auswahl:

Pferd

- Körperarbeit am stehenden Pferd (Verknüpfung von Gelerntem mit dem eigenen Gefühl für mehr Nachhaltigkeit des Erlernten -> nach den Schlüsselbegriffen der Gestalttherapie)

-Vertiefung der Freiarbeit im Round Pen (Wer bewegt wen? Festigung des „inneren Standings“)

- ... (Ideen und Wünsche der TN)

Bogenschießen:

- Einbeziehung des „Zufalls“ in das Schussbild

- Schießen in Bewegung

- ... (Ideen und Wünsche der TN)

Ausblick auf den 5. Tag

5. Tag

8.00 – 11.00 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: Bewusstwerdung eigener Kompetenzen durch gruppensdynamische Prozesse

Wertschätzende Auswertung „Ich bin ein gutes Teammitglied, weil...“ in der Gruppe mit Ergänzungen der TN

11.00 – 12.00 Halle/Platz

Praxis Bogenschießen

letzte vertiefende Einheit nach Wunsch der Teilnehmer

12.00 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 14.30

Praxis Pferd

letzte vertiefende Einheit nach Wunsch der Teilnehmer

14.30 – 16.30 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: praxisorientiertes Lehrgespräch zu Erfahrungen und Herausforderungen in der Berufspraxis mit anschließender Reflektion und Transfer im beruflichen Kontext, Impulsvortrag mit Zusammenfassung der gewonnenen Erkenntnisse sowie Take-Home-Points und Transfer im beruflichen Kontext, Stellvertretersymbolik zur Schlussreflexion der TeilnehmerInnen

Auswertung des Anfangsbogens: „Warum habe ich dieses Pferd gewählt?“ und „Was erhoffe ich mir vom Bogenschießen?“

Welche Erkenntnisse haben die TeilnehmerInnen über sich selbst gewonnen?

-> Erkenntnisse der eigenen Kompetenzen, des eigenen Potentials und den eigenen Weg, sich Neues anzueignen, ggf. ergänzende Einschätzung der Dozenten

Stimmungsbild am Ende des Kurses (Stimmungsbälle)

Gesamtfeedback, Ideen und Anregungen für den Arbeitsalltag im eigenen Berufsteam

Was nehme ich mit?