

Bildungsurlaub 2022
„Kommunikation, Kooperation & Körpersprache“
Berufliche Potentialanalyse und Zielfindung mit Pferden

Kursbeschreibung / Ausschreibung:

Auch und gerade in unserem Berufsalltag nimmt das Thema Kommunikation und Kooperation durch unsere digitale Vernetzung und globales Denken immer größeren Raum ein. Dabei ist und bleibt die zwischenmenschliche Kommunikation jedoch Grundlage und Keimzelle menschlichen Miteinanders und sollte daher selbstverständlich von respektvollem Umgang und nachhaltigem Denken geprägt sein.

Doch ist das so in Berufsalltag, Studium oder Ausbildung?

Heutzutage leiden viele Menschen unter Leistungs-, Zeit- und Erfolgsdruck. Beruf und Familie fordern gleichermaßen ihren Raum in unserem Leben.

Oft geraten wir dabei immer wieder in ähnliche Situationen, „rennen dieselben Wände ein“, stecken in ähnlichen Konfliktthemen mit unterschiedlichen Menschen – und verlieren dabei uns selbst und unsere Ziele aus den Augen.

Dieses Seminar setzt in theoretischen Reflexions- und Methodeneinheiten sowie in praktischer Interaktion mit den Pferden bei dem an, was wir in unserem Leben am besten erkennen, stärken und ggf. verändern können: uns selbst.

Was strahle ich aus?

Wie fühle ich mich und wie wirke ich auf andere?

Wo liegen meine Stärken?

Was ist mir wichtig im (Arbeits)Leben?

Welche Kompetenzen bringe ich mit?

Wohin möchte ich in meinem Leben gelangen?

Pferde erkennen unsere Kompetenzen und Defizite innerhalb kürzester Zeit. 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.

Daher können diese großen sensiblen Tiere unsere Potentiale erkennen und unsere Fähigkeiten trainieren.

Zielgruppe:

Die Fortbildung richtet sich an Menschen aller Berufssparten in Wirtschaft, sozialen Bereichen sowie der Medizin. Fach- und Führungskräfte in Situationen beruflicher oder privater Neufindung, in Stagnationsphasen, an der Schwelle zu beruflichem Aufstieg oder in Entscheidungsphasen im Leben können sich hier Anregung und Unterstützung holen.

Referentin:

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.

Inhalte und Ziele des Bildungsurlaubs

Wer professionell mit Menschen arbeitet, weiß, wie unerlässlich Fähigkeiten wie Empathie, Fantasie, Kreativität aber auch ein sicheres Auftreten, Führungsqualitäten, die eigene Ausstrahlung und Authentizität sind.

Alles Fähigkeiten, die gern vorausgesetzt werden.

Nur wo bekomme ich die Chance, daran zu arbeiten? Wo und wie kann ich meiner unbewussten Verhaltensweisen bewusst werden?

Eine Möglichkeit bietet der Umgang mit Pferden.

Diese innovative Art der Weiterbildung 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.

Inhalte vermittelt in praktischen und theoretischen Sequenzen (mit und ohne Pferd)

1. Erkennen unbewusster körpersprachlicher Botschaften (Schwerpunktthemen werden individuell gesetzt)
2. Erkennen der Wirkung und Funktion von Körpersprache, Erprobung unterschiedlicher Signale der Körpersprache
3. Erkennen eigener Potentiale und Ziele
4. Selbsterfahrung eigener Intentionen, Dispositionen und innerer Einstellungen
5. bewusster Einsatz von Körpersprache und Vertiefung zur Nutzung im Alltag
6. Wie funktioniert das Feedback durch die Pferde? (Lerntheoretischer Ansatz, Funktionsweise von Empathie, Nutzungsmöglichkeiten in der Arbeits- und Lebenswelt des Menschen)
7. Konzeptioneller Ansatz: „Ich lerne von dir – du lernst von mir“
8. Verdeutlichung durch Videosequenzen
9. Methoden und Handwerkszeug für den Arbeitsalltag

Bearbeitete Themen:

Differenzierung zwischen Autorität und autoritärem Verhalten, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Empathie, Präsenz und Authentizität, Zielorientierung sowie Konfliktfähigkeit versus Harmoniesuche.

Detaillierte Zeitplanung:

1. Tag

8.00 Theorie: „Spiegelung, was ist das?“

Begrüßung

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

Einführung in Definition und Bedeutung von Spiegelung

8.30 Praxis: Spiegelung und Blickschulung (intuitive Körpersprache)

Auswahl der Pferde (mind. 2 TN pro Pferd)

praktische Empathie Übung

Intuitive Auswahl der Pferde (Bogen: Was gefällt mir an meinem Pferd?)

erste Kontaktaufnahme (Putzen mit Fokus auf die körpersprachlichen Interaktionen zwischen Mensch und Pferd)

Führen mit Beobachtungsaufgaben: allg. Stimmungen

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

10.15 – 12.15 Theorie/Auswertung

Begrüßungsrunde: Klärung von Motivation und individuellen Anliegen der Teilnehmer

1. Warum funktioniert die Spiegelung durch das Pferd?

Brainstorming, Pendeln (Carpenter Experiment)

2. 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

3. Was ist Empathie und wie funktioniert es?

4. Definition von Bewegung und Psychomotorik in diesem Zusammenhang

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

12.30 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 15.00 Praxis: Blickschärfung

Führen mit Beobachtungsaufgaben detailliert: Körperhaltung/Spannung/Tonus (eig. Beobachtung und Erklärung mit Beobachtungsbögen)

5. Selbstbewusst > Beobachtung des Pferdes

6. Unsicher > Beobachtung des Pferdes

7. Selbstbewusst > Beobachtung von Mensch und Pferd im Wechselspiel

8. Unsicher > „ „

15.00 – 16.00 Theorie

Diskussion: „Wo will ich hin? Innere Klarheit und Zielorientierung“, eigene Erfahrungen der Teilnehmer im Arbeitsalltag

Auswertung und Ausblick auf den 2. Tag

2. Tag

8.00 – 10.15 Praxis: aktive Anwendung der Körpersprache

Führen mit Bewegungsaufgaben und Beobachtungsaufgaben: Mensch: Ausstrahlung > Körperhaltung, Agitation, Reaktion; Pferd: Ausstrahlung > Körperhaltung, Agitation, Reaktion; welche Übung geht gut, welche nicht

Erstellen von Filmsequenzen jedes Teilnehmers

1. Anhalten, Losgehen

kurze Feedbackrunde mit allen

2. Kurven

zunächst kurzes Feedback mit dem Partner, danach alle

3. Demonstration Stephanie Ostendorf und Erklärung der Bedeutung fürs Pferd

Feedback mit allen

10.30 – 12.30 Theorie

Wertschätzende Auswertung der Filmsequenzen; Fokus: unbewusste Körpersprachliche Signale, erste Rückschlüsse auf den Arbeitsalltag

12.30 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 15.30 Theorie

Theorieeinheit: Bedeutung innerer (Arbeits)Zufriedenheit und Sinnhaftigkeit – Idealismus, Pragmatismus und Grundlagen positiven Denkens, Vorstellung der erfahrungsabhängigen Neuroplastizität

15.30 – 16.00 Seminarraum

Feedbackrunde und Ausblick

3. Tag

8.00 – 10.00 Praxis: bewusste Anwendung der Körpersprache

Anwendung der Führübungen im Führparcours mit Erstellung von Filmsequenzen jedes Teilnehmers unter Berücksichtigung der Erkenntnisse der Videosequenzen

10.15 – 12.15 Theorie

Theorieeinheit: Konzeptvorstellung Stephanie Ostendorf „Ich lerne von dir – du lernst von mir“, Schwerpunktdiskussion Zielfindung, Lösungsansatz: „Die Kunst der kleinen Schritte“

12.15 – 13.15 Mittagspause

13.30 – 14.30 Theorie

Theoretische Erarbeitung kleinschrittiger Vorgehensweise am Beispiel einiger möglicher Trainingsziele mit dem Pferd: Schwerpunkt: Bedeutung der Körpersprache

14.30 – 16.00 Praxis: gezielte Anwendung von Körpersprache und Erarbeitung von Teilzielen

Erarbeitung von kleinen Übungen oder Kunststücken mit dem Pferd

4. Tag

8.00 – 12.30 Theorie

Auswertung der Praxis in der Metaebene: Bedeutung von Körpersprache und kleinschrittigem Vorgehen in der Übertragung auf den Arbeitsalltag

Standortanalyse in Bezug auf die Arbeitszufriedenheit der Teilnehmer

Wo will ich hin? Clusterarbeit zur persönlichen Zielfindung im Beruf

„Ich bin eine gute Fachkraft, weil...“; gegenseitiges wertschätzendes Feedback in der Gruppe

12.30 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 15.30 Praxis: Anwendung von Körpersprache und schrittweisen Vorgehens

Weiterführung der Übungen und Kunststücke mit den Pferden unter Besinnung auf die eigenen Kompetenzen

15.30 – 16.00 Theorie

Feedbackrunde und Ausblick; Aufgabe für den letzten Tag: Arbeitsbogen „Was nehme ich mit in meinen Arbeitsalltag?“

5. Tag

8.00 – 10.00 Theorie

Coachingeinheit aus dem NLP (Neurolinguistischen Programmieren): Erkennen von Glaubens- und Lebenssätzen und ggf. deren Veränderung

10.15 – 12.15 Theorie

Kleingruppen-Coaching und Bearbeitung der individuellen Entwicklung unter Berücksichtigung der Filmsequenzen und den Erkenntnissen aus der Findung beruflicher Ziele und Perspektiven, Besprechung individueller Anliegen

12.15 – 13.15 Mittagspause

13.30 – 15.30 Praxis: Vertiefung, Aktivierung des Körpergedächtnisses

letzte vertiefende Körperarbeit

15.30 – 16.00 Seminarraum

Vorstellung der Arbeitsbögen: „Was nehme ich mit in meinen Arbeitsalltag?“
Gesamtfeedback, Ideen und Anregungen für den Arbeitsalltag