



STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de

Bildungsurlaub / Fortbildung

Ich gehe meinen Weg

Selbstwirksamkeit im beruflichen Kontext

Selbstwirksamkeit lernen mit Pferden und Intuitivem Bogenschießen

„Begeisterung ist Dünger für das Gehirn“, sagt Gerald Hüther (Neurobiologe, Hirnforscher und Vorstand der Akademie für Potentialentfaltung)

Dieses Seminar widmet sich Themen, die im heutigen Sprachgebrauch häufig als notwendige Kompetenzen im Beruf gelten: z.B. Eigeninitiative, Zielstrebigkeit, ein klares Auftreten sowie Führungsqualitäten, Konfliktfähigkeit und Grenzsetzung sowie nicht zuletzt und vor allem der Authentizität.

Doch wie können diese Fähigkeiten trainiert werden? Und was tun, wenn dem zugrunde liegende Eigenschaften (wie beispielsweise Aggressionen, Willensstärke oder Eigenwilligkeit) uns in Konflikte bringen?

Solche und andere Ambivalenzen können uns durchaus verwirren oder sogar einen inneren Zwiespalt mit unserem „moralischen Kompass“ hervorrufen. Zudem entsteht für viele Menschen insbesondere nach längerer Tätigkeit in einem festgelegten Berufsfeld häufig das Gefühl der Stagnation oder sogar der Gefangenschaft in gesellschaftlichen Strukturen (z.B. zur Existenzsicherung und im privaten Umfeld). In der beruflichen Gewöhnung können wir sogar leicht die Orientierung verlieren und ins „Hamsterrad“ geraten.

Irgendwann beginnen wir uns vielleicht zu fragen:

- ***Welches ist eigentlich „mein“ Weg?***

Um diese oft als mindestens unangenehm empfundene Situation aufzulösen, setzen wir in diesem Kurs bei der einzigen Stellschraube an, die wir im Leben wirklich beeinflussen können: bei uns selbst!

Inhaltlich wollen wir uns in diesem Seminar mit der bisherigen und gewünschten zukünftigen Entwicklung unserer beruflichen Karriere beschäftigen.

Chronologisch gedacht bedeutet dies, dass wir uns im Laufe des Seminars folgende Fragen stellen:



STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de

1. **Vergangenheit: Was habe ich mir bei meiner Berufswahl von meiner täglichen Arbeit erhofft?**
2. **Gegenwart: Wie arbeite ich aktuell?**
3. **Zukunft: Wie möchte/werde ich arbeiten?**

Der individuellen Beantwortung dieser Fragen nähern wir uns zum Einen mit Hilfe der **Pferde**, die sensibel auf die Ausstrahlung des Menschen und dessen innere Einstellungen reagieren, ganz gleich, was dieser nach außen hin darstellen möchte.

Zum anderen durch das **Intuitive Bogenschießen**, bei dem ein Eigenabgleich des Einzelnen ohne lebendes Gegenüber durch das Schussbild möglich ist.

Die **Analogie der Kommunikation, zwischen Mensch und Pferd bzw. Mensch und Bogen** 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.

Die in der Praxis gewonnenen Erkenntnisse werden anschließend mit Methoden des NLP, der Pädagogik, (Psycho)Neurologie und verschiedener therapeutischer, lerntheoretischer und psychomotorischer Methoden auf die Metaebene gehoben und für unser (Berufs)Leben als Mensch unter Menschen aufbereitet.

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.



STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de

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

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

Zielgruppe:

Medizinische und soziale Berufsfelder, Lehrende, Fachkräfte aus Wirtschaft und Industrie sowie kommunikativen Berufen. Mitarbeiter und Führungskräfte. Menschen aller Berufssparten, die auf der Suche nach Neuorientierung oder Weiterentwicklung sind.

Zielsetzungen sind wiederum nach G. Hüther: „Wer sich entwickeln will, braucht Gelegenheiten, um an sich selbst zu zweifeln.“

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

- Potentialanalyse
- Erkennen bestehender Kompetenzen
- Rückbesinnung auf die ursprüngliche Berufsintention und daraus resultierend Erkenntnisse über die weitere Karriere Planung
- Erkennen und bearbeiten innerer Widersprüche
- Erkennen und bearbeiten von Blockaden
- Verbindung zu und Zugeständnis eigener Bedürfnisse
- Klarheit über eigene (berufliche) Wünsche und Ziele

A portrait of Stephanie Ostendorf, a woman with long, dark, wavy hair, looking slightly to the right. The image is in a muted, sepia-toned style. A white rectangular box is overlaid on the right side of her face, containing her name in a sans-serif font.

STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de

Bearbeitete Themen und Methoden Theorie:

- Konzept der Selbstwirksamkeit nach Albert Bandura
- hemmende und begünstigende Faktoren der Selbstwirksamkeit (Erklärungsmodell Komfortzone und Lernbereich des Menschen)
- Neuropsycholog. Ansatz der Spiegelneurone
- Konzept des lebenslangen Lernens
- Konzept der Progressiven Muskelentspannung (n. Jacobson) übertragen auf Pfeil und Bogen
- Grundlagen der Gestalttherapie und Transaktionsanalyse
- Schriftliche Fixierung eigener Erkenntnisse mit gezielten Reflexionsbögen
- Arbeit mit Clustern um unbewusste Erkenntnisse ins Bewusstsein zu rufen (analyt. Psychologie)
- Erstellen und analysieren von Videosequenzen

Bearbeitete Themen Praxis:

- Klares Auftreten und Aufschlüsse über eigene innere Dispositionen
- Entschleunigung und Kontemplation als Gegenentwurf zu Multitasking und Aktionismus
- Wahrnehmungsschulung nach Methoden der Gestalttherapie und Körperarbeit
- Training von Präsenz und Authentizität sowie Zentrierung auf die Körpermitte
- Verdeutlichung von Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Empathie Training
- Achtsamkeitsschulung



STEPHANIE
OSTENDORF

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:

Das Kompetenztraining mit Hilfe von Pferden...

... fasziniert Stephanie Ostendorf bereits lebenslang. 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.



STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de

Detlef Otte, geb. 1964 in Berlin



Gelernter Maler
Dozent
Pflegefachkraft
Tourist Guide

Detlef Otte durfte in Anpassung an das Leben und aus purer Neugier 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.

Detallierter Zeitplan

1. Tag

8.00 – 9.00 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: Impulsvortrag: Einführung in die Methodik, Kurzvorstellung, Stellvertretersymbolik, Transfer zur modernen Arbeitswelt

Begrüßung, Stimmungsbild mit Spielbällen, Bewusst noch keine detaillierte Vorstellung, um die intuitive Auswahl der Partner und Pferde nicht zu beeinflussen: Name, Kursintention, Beruf/Ausbildung/Tätigkeit, Erfahrung mit Pferden und/oder Bogenschießen
kurzer Vortrag: Lebensweise, Wesensstruktur des Pferdes, Ähnlichkeiten mit und Nutzungsmöglichkeiten für den Menschen
kurzer Abriss: Geschichte des Bogenschießens entsprechend zur heutigen Situation, Nutzungsmöglichkeiten für den modernen Menschen

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 (2 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

allg. Blickschulung und praktische Erprobung der Körpersprache:

3. Geringer Muskeltonus, krumme Körperhaltung, kurzem schlurfende Schritte

4. Hoher Muskeltonus, gerade Körperhaltung, weite Schritte

-> Rückschlüsse auf Stimmungen und Dispositionen

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 den 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. Diskussion: eigene Erfahrungen der Teilnehmer im (Arbeits-)Alltag

5. Was ist Empathie und wie funktioniert es?

6. Definition von Bewegung und Psychomotorik in diesem Zusammenhang

7. 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 – 10.00 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: Vortrag zur Einführung, Klärung der Grundthematik/Begriffsbestimmung, Lehrgespräch, Zusammentragen der persönlichen Erfahrungen der TN, Einordnung durch die Dozenten in die Thematik und Bezug zum Arbeitsleben, Einsatz akustischer Lernmitteln (CD)

Definition: Selbstwirksamkeit als Grundlage der Selbstverwirklichung (nicht nur für die Arbeit);

Quellen (nach Albert Bandura): direkte Handlungserfahrung; Beobachtung; Ermutigung;

körperliches Empfinden

-> Ausflug zur allg. Lerntheorien und modernen Erkenntnissen von Neuropsychologie und Hirnforschung (z.B. G. Hüther)

10.00 – 11.30 Platz/Halle

Praxis Bogenschießen

Methodik: grundlegende körperliche Erfahrungen mit gezielten Bewegungs- und Beobachtungsaufgaben

Verdeutlichung: Körperliches Empfinden als Quelle der Selbstwirksamkeit

Wahrnehmungsschulung: Erdung (Erfahrung des festen Bodens), fester Stand, Wechsel von Spannung und Entspannung (Exkurs: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) in direkter und symbolischer Anwendung mit Pfeil und Bogen -> Körpererfahrung im Schuss Ablauf (vom eigenen Körper leiten lassen)

11.30 – 12.00 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: Vorstellung der zwei Bereiche der Selbstwirksamkeit und Arbeitsbezug durch Zusammenführung mit den Erfahrungen aus der Praxis auf der Metaebene, Lerngespräch und Diskussion im Plenum

Auswertung der Praxis: Vorstellung der 2 Bereiche der Selbstwirksamkeit (situativ und allg.) am konkreten Beispielen aus dem Bogenschießen und Diskussion in der Gruppe zu diesbezüglichen Erfahrungen der TN in der Arbeitswelt

12.00 – 13.00 Mittagspause



STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de

13.00 – 14.30 Halle Platz

Praxis Pferd

Methodik: *Führen in bestimmten Führpositionen, um das Feedback der Pferde zu inneren Haltungen und Dispositionen der Teilnehmer zu forcieren („Ist-Wert-Analyse“)*

Wo stehen die Teilnehmer im Moment mit Ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten?

Führen der Pferde von Vorn, seitlich am Kopf und neben dem Pferdehals mit Bewegungsaufgaben:

Anhalten/Losgehen

Kurven auf das Pferd zu und vom Pferd weg

Erstellen kurzer Videosequenzen

14.30 – 16.30 Seminarraum

Methodik: *Wertschätzende Auswertung der Videosequenzen*

Welche Rückmeldung geben die Pferde über Potentiale und Kompetenzen der TN?

Analyse des körpersprachlichen Feedbacks der Pferde durch die Dozentin

Bezug auf die Beobachtungen beim Bogenschießen durch den Dozenten

Ausblick auf den 3. Tag

3. Tag

8.00 – 11.00 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: *Impulsvortrag und Lehrgespräch im Plenum, Diskussion, Brainstorming*

hemmende und begünstigende Faktoren der Selbstwirksamkeit (Erklärungsmodell Komfortzone und Lernbereich des Menschen)

Diskussion: Folgen von zu viel oder zu wenig Fordern im Arbeitsleben und Folgen nicht gelebter Selbstverwirklichung

Was bedeutet Selbstwirksamkeit für jeden individuell? Was sind förderliche oder hinderliche Faktoren? (Komfortzonen)

Grundmechanismen und Symbolik von Erkrankungen in diesem Zusammenhang (Psychosomatik);

psychologische Möglichkeiten der Unterstützung medizin. Interventionen, Möglichkeiten und

Grenzen der Selbstwirksamkeit in schwierigen Phasen des Arbeits- und Privatlebens, Bedeutung von Work-Life-Balance in diesem Zusammenhang

-> Identifikation individueller Kernkompetenz der Selbstwirksamkeit (Eigenverantwortung, bei mir ankommen“, „in die Ruhe gehen“,...)

Erkennen von Blockierenden inneren Faktoren, die Selbstverwirklichung verhindern

Ideensammlung (Z.B. Glaubenssätze, gesellschaftliche Dogmen, Stigmata aufgrund von Bewertungen



STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de

bestimmter Eigenschaften, Rollenbilder und deren Wandlung, Veränderung von Werten, ...)
Bedeutung von Aktionismus („Hamsterrad“), psycholog. Grundlagen (Altruismus, Multitasking) vs.
Kontemplation und Leben im Moment

11.00 – 12.00 Halle / Platz

Praxis Bogenschießen

Methodik: bewusstes Zulassen von Entschleunigung und Kontemplation, Meditationen zur Erdung, Übung „innere Mitte“ (Yoga), Wahrnehmungsübung aus der Transaktionsanalyse (Scheinwerfermethode)

Selbstexperimente zur Kontemplation (mit Atmung, innerer Mitte, festem Stand, Fokussierung,...):
Entschleunigung, in die Ruhe kommen („blankes Tun“), raus aus dem Kopf, bei MIR ankommen,
Zusammenspiel: Atmung/Mitte

12.00 – 13.00 Mittagspause

13.00 – 14.30 Halle / Platz

Praxis Pferd

Methodik: konstruktive Nutzung der zuvor inneren Ruhe und Präsenz; bewusst werden, der schon im Video vom Pferd gespiegelten Kompetenzen und Potentiale, Wahrnehmungsschulung aus der Gestalttherapie

Wahrnehmungsschulung, Körpererfahrung nach Methoden der Gestalttherapie (nur eins auf einmal)

Übung: Raumforderung mit dem Pferd; „Ich will dahin, wo du vorher warst.“

Folgen und Weichen des Pferdes in gezielt vom Menschen angeleiteten vorwärts, rückwärts und seitwärts Bewegungen

Mein Weg gibt dem Pferd Sicherheit und Orientierung.

14.30 – 16.30 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: emotionale Verinnerlichung durch gezielte erfahrungsabhängige Neuroplastizität in angeleiteter Meditation, kognitive Verinnerlichung/Bezug zum Beruf durch Veranschaulichung auf der Metaebene

Auswertung der Praxis: mental-emotionale Verinnerlichung der zuvor erlebten Möglichkeiten, innere Ruhe und Präsenz in zielgerichtete Klarheit umzuwandeln (Umdeutung als neuronale Spur im Gehirn verankern), innere Ruhe verankern

Gespräche in Kleingruppen: Wo lassen sich die Erfahrungen der Handlung aus meiner inneren Mitte im Berufsleben konstruktiv anwenden?

HA: „Ich bin eine gute Fach-/Führungskraft, weil ...“

4. Tag

8.00 – 11.00 Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: Impulsvortrag: kurze Rekapitulation des „roten Fadens“ (Konzept der Selbstwirksamkeit), Kleingruppenarbeit

Vorstellen der Reflexionsbögen und Rückmeldungen durch die Gruppen und Dozenten
Einordnung von Kompetenzen im Wandel der Wertungen -> Erkennen der Individualität der Bewertung unterschiedlicher Fähigkeiten

Rückbesinnung auf das Konzept der Selbstwirksamkeit (Bandura) -> nächster Schritt: Steigerung der Selbstwirksamkeit (als Grundlage der Selbstverwirklichung) in fünf Schritten:

1. Bewusst werden von Stärken und Schwächen (und der Individualität in deren Bewertung)
2. Kleine, erreichbare Ziele setzen und Erfolge sehen und Verinnerlichen lernen (erfahrungsabhängige Neuroplastizität)
3. Vorbilder/Unterstützer finden
4. Aktiv aus der Komfortzone raus
5. Dinge ausprobieren, die Überwindung fordern

=> Erarbeitung individueller nächster Schritte in der Bogengruppe

11.00 – 12.00 Uhr Halle/Platz

Praxis Bogenschießen

Methodik: bewusste Anwendung individueller Techniken und Schwerpunkte

Ausführen der individuell erarbeiteten Schwerpunkte
Erstellen von Videosequenzen

12.00 – 13.00 Uhr Mittagspause

13.00 – 14.30 Uhr Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: Videoanalyse unter Berücksichtigung der Schritte zur Steigerung der Selbstwirksamkeit, Abgleich Eigen- und Fremdwahrnehmung

Wertschätzende Auswertung der Videos in der Gruppe

14.30 – 15.00 Uhr Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: Kleingruppenarbeit

In Rückbesinnung auf die 5 Schritte zur Steigerung der Selbstwirksamkeit: Erarbeitung individueller Ziele in der Pferdegruppe

15.-16.30 Uhr Halle/Platz

Praxis Pferd



STEPHANIE
OSTENDORF

www.ostendorf-seminare.de

Methodik: *bewusste Anwendung individueller Techniken und Schwerpunkte*

Ausführen der individuell erarbeiteten Schwerpunkte

5Tag

8.00 – 10.00 Uhr Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: *Clusterarbeit*

Erstellen einer eigenen Zielscheibe

10.00-11.00 Uhr Halle/Platz

Praxis Bogenschießen

Methodik: *Verknüpfung von Kognition und Bewegungsgefühl*

Schießen auf die eigene Scheibe

11.00-12.00 Uhr Seminarraum

Theorie Arbeitsbezug

Methodik: *Reflexion durch zeitliche Rückbesinnung*

Auswertung des Anfangsbogens: „Warum habe ich dieses Pferd gewählt?“ -> Erkenntnisse des eigenen Potentials und möglicher Ziele , ggf. ergänzende Einschätzung der Dozenten

12.00-13.00 Uhr Mittagspause

13.00-14.00 Uhr Halle/Platz

Praxis Pferde

Methodik: *Körperarbeit zur Vertiefung der Nachhaltigkeit des Erlebten*

Abschließende Körperarbeit mit dem Pferd

14.-15.30 Uhr 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*

Stimmungsbild am Ende des Kurses (Stimmungsbälle)

Gesamtfeedback, Ideen und Anregungen für den Arbeitsalltag

Was nehme ich mit?