

Jahres
Seminar
Leila Adjemi

Ausstrahlung und Körpersprache
ein Intensivprogramm zur Ressourcenaktivierung
2010 | 2011

Seminare für Führungskräfte

An abstract painting in shades of teal, green, and brown. The central focus is a dark, vertical, textured form that resembles a human figure with its arms raised in a 'V' shape. The background is composed of expressive, layered brushstrokes in various shades of green and blue, with some brown and orange accents. The overall style is gestural and expressive.

Jahresseminar

Ausstrahlung und Körpersprache -
ein Intensivprogramm zur Ressourcenaktivierung

Modul I - Ausstrahlung und Körpersprache I. Teil

Modul II - Stressprävention

Modul III - Sprech- und Stimmtraining für Führungskräfte

Modul IV - „Ich bin mein eigener Coach“

Modul V - Stockkampf „Macht und Ohnmacht“

Modul VI - Ausstrahlung und Körpersprache II. Teil

Was haben Führungskräfte gemeinsam?

Abgesehen von Ihrem eigentlichen Arbeitsauftrag müssen Sie - wie nebenbei - die Jobs Ihrer Mitarbeiter regeln oder gar übernehmen. Sie sind alleine - haben große Projekt- und Personalverantwortung, gehen erfahrungsgemäß immer über Ihre Grenzen, gehören zur Burn-Out-Risikogruppe Nr.1, werden ständig als Projektionsfläche missbraucht, sind Vorbilder, sollen Optimismus sowie gute Laune versprühen, z. T. ganze Abteilungen motivieren und dabei Mensch bleiben und Haltung bewahren ...!?

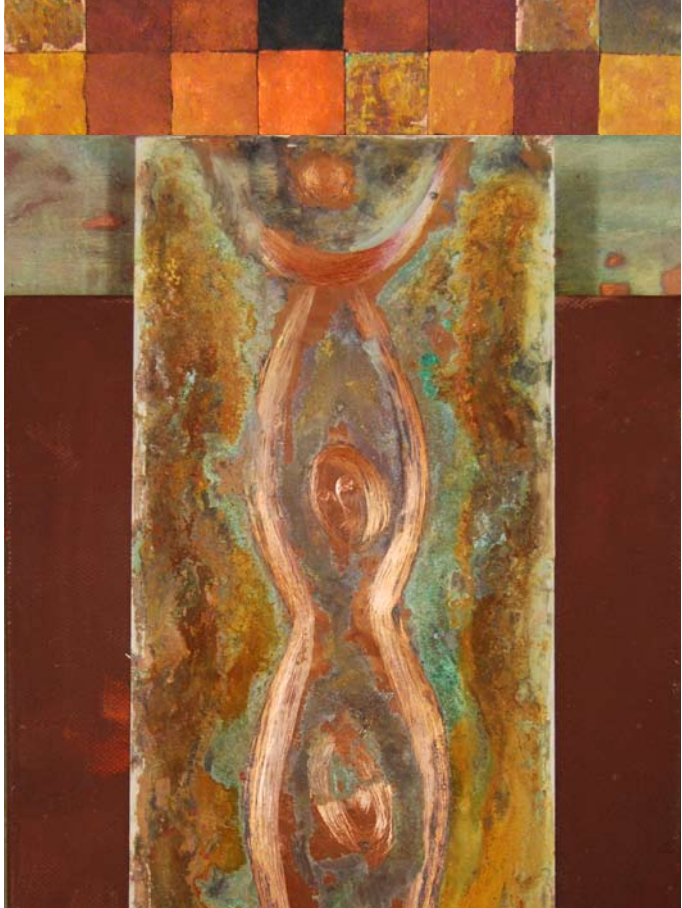




Ziele

In dieser Seminarreihe geht es um Entlastungen auf allen Gebieten Ihrer Präsenz und Ausdrucksweise. Dafür lernen Sie gezielt, Ressourcen zu aktivieren - aber auch sich abzugrenzen. Sie erleben eine Plattform unter Gleichgesinnten, die ähnliche Themen bearbeiten wollen. Das Aufdecken von Selbstsabotageprogrammen, die Sie daran hindern in Ihre eigene Kraft und Kreativität zu kommen, ist auch ein wichtiger Bestandteil des Jahreskurses. Alle Module sind durchzogen von alltagstauglichen körperlichen, theoretischen und praktischen Übungen, ausgehend von der modernsten Neurowissenschaft. Sie bestehen aus handfesten Skills und aus Anteilen der Selbsterfahrung.

Somit ist ein sehr guter Transfer zum Alltag gewährleistet!



Leila Adjemi lehrt als Trainerin, beim Coaching und in ihren Seminaren, wie sich jemand für die eigene Körpersprache sensibilisieren kann. Diese nämlich erweist sich als Sprungbrett für einen wirkungsvollen Auftritt - ganz gleich in welchem Handlungsumfeld - ein weitreichendes Thema.

Gerade Menschen in leitenden und verantwortlichen Positionen spüren oft, dass Fachkompetenz allein nicht genügt um erfolgreich zu sein. Jedoch - wie gelingt das zwischenmenschliche Miteinander?

Der erste Eindruck und die persönliche Sympathie sind oft entscheidend für gelungene Kommunikation und damit auch für den Erfolg eines jeden Gesprächs.

Körpersprache erlernen bedeutet, sich nicht darauf konzentrieren zu müssen, wie ich mich bewege oder was ich tun oder lassen soll. Es ist vielmehr ein Prozess sich darüber klar zu werden, welche Botschaften ich senden möchte. „Man kann nicht nicht kommunizieren!“ (P. Watzlawick)



I. Modul

Ausstrahlung und Körpersprache 1. Teil

I. und VI. Modul

Persönliche Ausstrahlung ist Ausdruck der eigenen Körpersprache. Der bewusste Umgang mit dem individuellen Repertoire nonverbaler Ausdrucksmöglichkeiten lässt sich trainieren, um es schließlich ins eigene Leben zu integrieren.

Für eine positive Ausstrahlung braucht man ein „Fundament“ - und dieser Kurs bietet zahlreiche Möglichkeiten - ein solches „Fundament“ in sich zu entwickeln.



II. Modul

Stressprävention

Rollenklärung und -analyse im beruflichen Kontext

Festgefahrene Lebensstrukturen lassen uns meist wenig Gelegenheit, alle Facetten der eigenen Ausdrucksmöglichkeit in den Alltag zu integrieren. Zudem haben viele Menschen verlernt auf ihren Körper zu hören.

Erst wenn der Rücken verspannt ist, der Magen schmerzt oder schlimmstenfalls Burn-Out auftritt erkennen sie, dass sie nicht mehr stabil sind. Meine (innere) Haltung und wie ich in meinem Körper verwurzelt bin, macht meine „Standfestigkeit“ aus.





III. Modul

Sprech- und Stimmtraining für Führungskräfte

Eine sichere, wohlklingende und ausdrucksvolle Stimme vermittelt Souveränität, Glaubwürdigkeit und Kompetenz - Werte, die gerade für Führungskräfte von hoher Bedeutung sind - Sprechweise und Stimmklang beeinflussen maßgeblich die Qualität der Kommunikation und sind entscheidend dafür, ob Ihre Botschaft ankommt oder nicht. Immerhin hängt unsere Wirkung auf andere zu fast 40 % vom Stimmklang und nur zu 7% vom Wortinhalt ab!

In diesem Kurs lernen wir alltagstaugliche Techniken, die uns erlauben, gezielt aber unangestrengt „stimmig“ überzeugen können.



IV. Modul

Stockkampf „Macht und Ohnmacht“

Umgang mit Aggressionen

Stockkampfkunst bietet ein Medium, einen konstruktiven Umgang mit dem Thema Macht und Ohnmacht zu finden. Aggression wird dabei in positive Kraft transformiert und kanalisiert. Aggression an sich ist nicht negativ, sondern eine Form von Lebensenergie die uns Kraft gibt voranzuschreiten (*lat. aggredere – voranschreiten*).

Stockkampfkunst bedeutet, die eigene Kraft und Ressourcen wiederzufinden und konstruktiv einzusetzen. Aus der eigenen Mitte heraus in Aktion und Kommunikation zu treten. Vertrauen in sich selbst und andere finden, Respekt vor sich selbst, der Waffe und dem Gegenüber zu üben.

Aspekte davon sind: Die Entwicklung einer Wahrnehmung für Raum, Nähe und Distanz, sowie Wahrnehmung für Zeit, sind das Ziel. Wann ist der richtige Moment zum Entscheiden und Handeln?

- Konflikte angemessen und mit Ruhe lösen lernen.
- Klarheit in der Aktion und der Körpersprache entwickeln.
- Verantwortung für die eigene Entscheidung übernehmen.
- Innere Freiheit erkennen und üben.



Mit dem Prinzip des Innehaltens unsere Leichtigkeit, Freude, Neugier im Alltag wiederfinden und nutzen. Dadurch wird Handeln effektiver.

Freiheit im Denken und Fühlen als Grundlage für freie Entscheidungen.

Mit diesen Mitteln wird der Weg des Kriegers betreten der dazu führt, Ohnmacht zu überwinden und Macht zu kontrollieren. Zu Siegen ohne zu kämpfen.



V. Modul

„Ich bin mein eigener Coach“

„Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg“! Wie oft kommen wir in Situationen, in denen uns dieser Satz nicht weiterhilft?

„Ich bin mein eigener Coach“ bedeutet, sich u.a. auf das Wechselspiel der Gegensätze wie Yin oder Yang einzulassen, um daraus etwas Neues, Kraftvolles im eigenen Ausdruck, im Präsent-Sein zu gewinnen.

Das Erkennen- und Verstehenlernen von Mustern, die uns daran hindern uns selbst zu regulieren, ist ein wichtiger Bestandteil dieses Moduls.



VI. Modul Ausstrahlung und Körpersprache 2. Teil

Dieses Modul konzentriert sich auf die Intensivierung der Erfahrungen der vorausgegangenen Module.
Geklärt werden Fragen zur Integration des Erlernten in den Alltag.





Methoden

- Kommunikations- und Suggestionstechniken aus der Systemischen-Kommunikations-Hypnotherapie und Mentaltraining nach Milton Erickson
- Psychoenergetische Entspannungs- und Körperübungen
- Stimm- und Atemtechniken
- Einzel- und Gruppenarbeit
- Reflektionseinheiten
- Tanz- und Bewegungseinheiten aus dem Flamenco/ Tanzimprovisation (kein Tanzkurs!)
- Qi-Gong



Entspannungsecke im Atelier

Ziel dieser Methodenvielfalt ist, dass jede/r Teilnehmer/In, sich ein individuelles und v.a. alltagstaugliches Programm zusammenstellen kann, um selbständig weiterhin gut in Kontakt mit den eigenen Ressourcen zu bleiben.

Leila Adjemi

Leila Adjemi begann ihre Tanzausbildung mit sieben Jahren in Deutschland und Spanien. Ende der 80er Jahre folgte Stimmbildungs-Gesangsunterricht. 1996 gründete die Künstlerin ihr Atelier für Tanz und Theater in Tübingen.

Sie erhielt mehrere Lehraufträge, z. B. Steinbeisakademie für Unternehmensführung, Hochschule für Polizei, Int. Theaterakademie. Zwischen 2000 und 2004 studierte sie an der Int. Hochschule für Künstlerische Therapien und Kreativpädagogik. Danach folgte eine Ausbildung in Psychoenergetischer Arbeit und eine Ausbildung in Systemischer Kommunikations-Hypnotherapie nach M. Erickson.

Seit 1997 schult die Trainerin europaweit Ärzte, Führungskräfte und Oberbürgermeister in Ausstrahlungskraft und Körpersprache, wobei Flamenco ein wichtiges Medium darstellt. Mittlerweile blickt sie auf über 20 Jahre Bühnenerfahrung (Tanz, Moderation, Gesang) zurück, was die Praxisrelevanz ihrer Seminarinhalte ausmacht.



Sigrun Kubin



Sigrun Kubin ist freischaffende Theaterpädagogin und Schauspielerin. Ihre Ausbildung erhielt sie an der „European Theatre School“ (ETS) sowie von bekannten Lehrern wie Zygmunt Molik, Rena Mirecka (Grotowski Laboratorium/ Polen), Yoshi Oida (Paris).

Seit 1997 lehrt sie „stimmiges“ Sprechen in Deutschland, Frankreich und Spanien.

Pia André

Pia André ist Tänzerin, Bewegungspädagogin, Choreographin, Trainerin für Kampfkunst und Alexandertechnik.

Sie tanzt, lehrt und forscht seit 1982 in den unterschiedlichsten Zusammenhängen, u. a. Tanz- und Theaterausbildungen, Tanz- und Theaterfestivals, Lehreraus- und fortbildungen sowie Trainings für Führungskräfte in ganz Deutschland und Europa.



Jahresseminar

Modul I – Ausstrahlung und Körpersprache I. Teil

Modul II – Stressprävention

Modul III – Sprech- und Stimmtraining

Modul IV – „Ich bin mein eigener Coach“

Modul V – Stockkampf „Macht und Ohnmacht“

Modul VI – Ausstrahlung und Körpersprache II. Teil

Termine: jeweils samstags und sonntags

Modul I: 11./12. September 2010

Modul II: 27./28. November 2010

Modul III: 29./30. Januar 2011

Modul IV: 19./20. März 2011

Modul V: 21./22. Mai 2011

Modul VI: 09./10. Juli 2011

Leila Adjemi • Training & Development International • Provencweg 22 • 72072 Tübingen

Tel: +49 (0)7071-32523 • www.leila-adjemi.de

Referenzen

Liebe Leila !

Auf diesem Wege möchte ich dir gern mitteilen, dass dein Seminar mich sehr beeindruckt und tief berührt hat.

Im Übrigen bin ich sehr beeindruckt von deiner unglaublich differenzierten Wahrnehmung.

Katharina A. (Juristin)

Liebe Frau Adjemi,

... Wichtig ist mir außerdem, dass Sie mich an das Vertrauen erinnert haben, das ich ruhig in meine Fähigkeiten haben kann. Denn das stimmt - und es kann manchmal unglaublich erleichternd sein, sich das bewusst zu machen...

Gertrud W. (Pressesprecherin)

Sehr geehrte Frau Adjemi,

In der Zwischenzeit konnte ich immer wieder etwas Erlerntes umsetzen. Es ist total faszinierend wie Menschen reagieren auf die Möglichkeiten, die ich bei Ihnen gelernt habe. Für mich kann ich sagen: Die Fortbildung hat sich mehr als gelohnt.

Dr. Kurt P. (Arzt)

Hallo Frau Adjemi,

Wir haben viel gelacht während des Seminars (was eher bei Seminaren selten ist) besonders am letzten Tag - toll!!! und an Sie ein großes Kompliment.

Michaela R. (Klinikerin)

- Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs **Ausstrahlung und Körpersprache** an und akzeptiere die Kursbedingungen und Zahlungsmodalitäten.
- Ich überweise den Gesamtbetrag von 1.854,- Euro auf das nachfolgende Konto:

Leila Adjemi, Training & Development Int.
Kreissparkasse Tübingen, BLZ: 641 500 20, Kto.-Nr. 25 63 480

- Ratenzahlung: Ich habe eine Anzahlung für das erste Modul von 309,- Euro, zzgl. Bearbeitungsgebühr von 10,- Euro überwiesen und überweise spätestens 3 Wochen vor jedem Modul jeweils weitere 309,- Euro, zzgl. Bearbeitungsgebühr von 10,- Euro.
- Ich möchte per Bankeinzug zahlen (Kursgebühr wird kurz vor dem Seminar in einem Betrag eingezogen).

Bank: _____

Konto-Nr.: _____

BLZ: _____

Name: _____

Adresse: _____

Geburtsdatum: _____ Beruf: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____



Der Kurs findet vom 11. Sept. 2010 – 10. Juli 2011 in Tübingen statt. Es handelt sich um 6 Module, die einzelnen Termine sind der Broschüre zu entnehmen. Da es sich bei diesem Kurs um einen Jahresprozess handelt, sind einzelne Module nicht buchbar.

Die Kursgebühr beträgt insg. 1.854,- Euro und ist per Überweisung bis zum 31. August 2010 auf das folgende Konto zu leisten.

Leila Adjemi, Training & Development Int.

Kreissparkasse Tübingen, BLZ: 641 500 20, Kto.-Nr. 25 63 480

Eine eventuelle Stornierung muss in Schriftform erfolgen. Bei Stornierung bis 2 Monate vor Veranstaltungsbeginn sind 50% der Kursgebühr zu bezahlen, bei Stornierung bis 1 Monat 80% und bei späterer ist die volle Kursgebühr zu bezahlen. Anderes gilt bei Benennung eines geeigneten Ersatzteilnehmers (Umbuchung); wenn dies innerhalb von 3 Wochen vor dem Beginn des Kurses erfolgt, so wird lediglich eine Umbuchungsgebühr von 50,- Euro fällig und die Kursgebühr anteilig erstattet.

Ausfall: Falls ein Teilnehmer an einem Modul nicht teilnehmen kann, kann er dieses in dem nächsten Jahreskurs nachholen; eine Gebührenerstattung ist ausgeschlossen. Frau Adjemi kann ein Modul aus wichtigem Grund (z.B. Krankheitsfall) terminlich verschieben. Der Ersatztermin wird nach Rücksprache mit den Teilnehmern bestimmt. Eine Gebührenerstattung ist ausgeschlossen. Jeder Teilnehmer trägt die volle Verantwortung für sich selbst und seine Handlungen. Die Veranstaltung ist kein Ersatz für medizinische, psychologische oder psychiatrische Behandlungen.



Leila Adjemi

Training & Development
International
Provenceweg 22
72072 Tübingen

Tel. +49 (0)7071 - 32523
www.leila-adjemi.de