

Jahres Seminar

Leila Adjemi

Stärken stärken –
Schwächen schwächen
Ich bin mein eigener Coach!

2010 | 2011



Seminare für Politiker, Unternehmer & Executives ...



Jahresseminar

**Ausstrahlung und Körpersprache -
ein Intensivprogramm zur Ressourcenaktivierung**

- Modul I - Ausstrahlung und Körpersprache
- Modul II - Stressprävention
- Modul III - Sprech- und Stimmtraining für Führungskräfte
- Modul IV - Stockkampf „Macht und Ohnmacht“
- Modul V - „Ich bin mein eigener Coach“

Was haben Ober- / Bürgermeister, Politiker, Unternehmer, Geschäftsführer, Manager und Executives 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 Unternehmen motivieren und dabei Mensch bleiben und Haltung bewahren ...!?





Mentales Training statt Doping

Mentales Training statt Doping: Immer mehr Sportler, Politiker und Manager lernen Mental- und Körpertraining, um ihre Leistungen zu steigern. Menschen können schwierige Aufgaben am besten hochkonzentriert und mit ruhigem Gemüt lösen. Nur wer gelassen ist, kann Erfahrungen entspannt abrufen.

Niemand trifft beim Bogenschießen das Ziel, kann einen Marathon durchhalten oder beim Tennis den Weltrekord brechen, ohne alle Aufmerksamkeiten zu bündeln.

Nur dann stellt sich ein, was Psychologen „flow“ nennen: jener rundum stimmige Moment, in dem sich alle Bewegungen richtig anfühlen und die Außenwelt kaum ins Bewusstsein dringt. Es ist ein Zustand der gebündelten Energie, unterstützt von intuitiven – aber auch rationalen Wahrnehmungen, in klarer Verbundenheit mit den eigenen Ressourcen.

Durch Mental- und Körpertraining ist dieser Zustand für uns abrufbar, denn auf die äußeren Bedingungen haben wir keinen Einfluss – auf die Inneren dafür um so mehr!



Ziele

- Leistungssteigerung durch Körper- und Mentaltraining
- Mentale Blockaden lösen
- Persönliches Stressreduktions-Programm entwickeln
- Zum individuellen Ausdruck in der Stimme und in der Körpersprache finden
- Nachhaltig positiv wirken, ohne gesprochen zu haben
- Sicherheit gewinnen beim Repräsentieren eines Unternehmens
- Die rationale Präsenz durch Körperlichkeit entlasten
- Mit Lampenfieber konstruktiv umgehen lernen
- Erkennen und verstehen lernen, wie wichtig Psycho-Sozialhygiene ist
- Die Macht der persönlichen Entscheidung verstehen – und bewusst einsetzen lernen – „Man kann nicht nicht kommunizieren!“ (P. Watzlawick)
- Eine Plattform für Gleichgesinnte zu kreieren, die auch nach den Seminaren einen guten Austausch bietet



I. Modul Ausstrahlung und Körpersprache

Persönliche Ausstrahlung ist Ausdruck der eigenen Körpersprache. Der bewusste Umgang mit dem individuellen Repertoire nonverbaler Ausdrucksmöglichkeiten lässt sich trainieren, um es schließlich in das 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 zu 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 Verstehen lernen von Mustern, die uns daran hindern uns selbst zu regulieren, ist ein wichtiger Bestandteil dieses Moduls.

Nur wenn wir diese Selbstsabotageprogramme kennen, können wir auch gezielt etwas für die Ich-Stärkung tun.



Körperbewusstsein und Entspannung

Eine 1,5-stündige Einführung für Führungskräfte in die Feldenkrais-methode, findet zu Beginn eines jeden Moduls mit C. Heckmann statt.



In einem Aspekt seines Verhaltens darf der Mensch 24 Stunden am Tag frei sein von den Erwartungen anderer: in der Art wie er sich bewegt und physisch wahrnimmt. Dennoch zeigt sich übermäßiger beruflicher Stress nirgends deutlicher als im Bewegungsverhalten. Die Betroffenen selbst erleben dies als Verspannungen, Bewegungseinschränkungen oder gar Schmerz. Dieses Übergreifen von Stress auf das Bewegungsverhalten lernen Feldenkrais-Praktizierende zu vermeiden. Bewegung und Wahrnehmung werden als ein besonders gut zugänglicher Teil des eigenen Verhaltens entdeckt, dessen Verbesserung leicht fällt, sich gut anfühlt und Spaß macht. So erwerben sie ein Stück persönlicher Freiheit, das sie sich nicht mehr nehmen lassen.



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!)
- Feldenkraismethode nach dem Physiker Moshe Feldenkrais



Entspannungsecke im Atelier

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

An abstract painting with a vibrant red and orange color palette. The top half is dominated by bright, textured red and orange brushstrokes, while the bottom half features darker, more saturated reds and oranges, creating a sense of depth and movement.

Jahresseminar

- Modul I – Ausstrahlung und Körpersprache I. Teil
- Modul II – Stressprävention
- Modul III – Sprech- und Stimmtraining für Führungskräfte
- Modul IV – Stockkampf „Macht und Ohnmacht“
- Modul V – „Ich bin mein eigener Coach“

Termine:

jeweils freitags von 18-21 Uhr, samstags von 9-18 Uhr und sonntags von 9-15 Uhr

Modul I : 23. - 25. Juli 2010

Modul II : 29. - 31. Oktober 2010

Modul III : 04. - 06. Februar 2011

Modul IV : 13. - 15. Mai 2011

Modul V : 02. - 04. September 2011

Leila Adjemi • Training & Development International
Provenceweg 22 • 72072 Tübingen
Tel: +49 (0)7071-32523 • www.leila-adjemi.de



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.

Conrad Heckmann

Dipl.-Biol. Conrad Heckmann ist Heilpraktiker und Feldenkrais-Pädagoge und lehrt seit 2000 die Feldenkrais-Methode in Einzel- und Gruppenunterricht.

Einsatzbereiche: Menschen mit Beschwerden des Bewegungsapparates, psychosomatischen Beschwerden oder neurologischen Störungen, Kurse in der betrieblichen Gesundheitsförderung bei verschiedenen Großunternehmen im süddeutschen Raum.



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.



Referenzen



DAIMLERCHRYSLER

SWR

Führungskräfte Akademie der Diözese

SPD Baden-Württemberg

Friedrich Ebert Stiftung / Fritz-Erler-Forum Baden-Württemberg

Daimler Chrysler AG

Polizeipräsidium Karlsruhe

Steinbeis Akademie für Unternehmensführung

Kreissparkasse Tübingen

Burda Media GmbH

UBS AG, Zürich

ROBERT BOSCH GmbH



„Am Samstag war ich bei Leila Adjemi, das von ihr angebotene Seminar für die SPD war klasse! Ich kann die Frau Adjemi uneingeschränkt empfehlen.“ (Bürgermeister)

... es ist total faszinierend wie Menschen auf die Möglichkeiten reagieren, die ich bei Ihnen gelernt habe. Für mich kann ich sagen: Die Fortbildung hat sich mehr als gelohnt! (Jurist)

Ein wunderbares Seminar! Frau Adjemi konnte sich intensiv mit uns befassen. Das Seminar ist für weitere Interessenten auf jeden Fall empfehlenswert! (Journalist aus dem Hause Burda)

Bewundere Sie sehr für Ihre Arbeit. Sie sind feinfühlig mit einer enormen Auffassungsgabe, haben einen Bauchladen (Methodenvielfalt), der eher an einen Wal Mart erinnert, haben eine tolle Ausstrahlung, können sich sehr gewählt ausdrücken, Ihr Auftreten regulieren, einfach gut. (Unternehmerin)

Ihr Seminar hat mir sehr viel gebracht! Das Assessmentcenter habe ich bestanden! Danke nochmals an Sie!!!:-) (Jurist)

- Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs **Stärken stärken – Schwächen schwächen** an und akzeptiere die Kursbedingungen und Zahlungsmodalitäten.
- Ich überweise den Gesamtbetrag von 3.200,- 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 640,- Euro, zzgl. Bearbeitungsgebühr von 10,- Euro überwiesen und überweise spätestens 3 Wochen vor jedem Modul jeweils weitere 640,- 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 23. Juli 2010 – 4. Sept. 2011 in Tübingen statt. Es handelt sich um 5 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. 3.200,- Euro und ist per Überweisung bis zum 30. Juni 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, hat er die Möglichkeit dies 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