

«Man muss bei sich selbst gewesen sein, um zum andern ausgehen zu können.» Martin Buber

Teamentwicklung – bewegte Impulse für ihren Teamanlass

Teams entwickeln sich durch Reflexion ihres Tuns.

Bei sich ankommen heisst, in der Gegenwart mit allen Sinnen wach, aufmerksam und präsent zu sein. Fühle ich mich mit mir verbunden, bin ich auch mit anderen Menschen verbunden.

Im spielerischen bewegten Dialog können neue und bekannte Erfahrungen gemacht werden. Wir erkennen Neues, Belebendes, Widerstände, Muster, Blockaden, Grenzen, Freude am Spiel, Lust am Experimentieren und gestalten daraus den Augenblick. Unterstützendes sowie Trennendes respektieren wir und experimentieren mit neuen Wegen, Ideen und Lösungen, die im Teamalltag integriert werden können.



Ziele

- Bewusste und vertiefte Begegnung mit sich und dem Team
- Kommunikation und Beziehungen zwischen den Teammitgliedern verbessern

Inhalte

- Bewegungs-, Atem-, Wahrnehmungsübungen
- Entspannung, Tanzimprovisation, spielerische Elemente
- Nonverbale Kommunikation
- Umgang mit Nähe und Distanz

Arbeitsweise

- Alleine, zu zweit und als Gruppe begeben wir uns auf Entdeckungsreise.
- Wir arbeiten in einem Wechsel von Innen und Aussen, von Ruhe und Aktion.

Kursdauer: 2 – 7 Stunden

Gruppengrösse: mind. 5 Personen

Kursleitung: Irma Oberholzer, Sozialpädagogin/
Tanz- und Bewegungstherapeutin

Auskunft und Anmeldung: Irma Oberholzer

Hohle Gasse 7, 4582 Brugglen

info@irmaoberholzer.ch