

### Der Körper als Ausdrucksmittel - Emotionale Förderung

Corona - wir alle sind davon berührt, es hat "etwas mit uns gemacht". Nun ist wichtig, dass wir uns frei machen von belastenden Emotionen und Gefühlen. So können wir sicher sein, dass zu unseren KundInnen und KlientInnen keine Übertragungen stattfinden.

**Seminardauer:** 5 Einheiten á 45 Minuten

In Präsenz

Die gesamte Fortbildung "Der Körper als Ausdrucksmittel" besteht aus 3 Einheiten in einem großen Innenraum und 2 Einheiten in der Natur.

**Outdoor:** Die 2 Einheiten Outdoor finden je nach Jahreswitterung grundsätzlich zwischen April und Oktober statt. Wenn vom Auftraggeber und den TeilnehmerInnen gewünscht, finden die Einheiten mit „optimaler“ Kleidung gerne auch zwischen November und April statt.

**Equipment:** dem Wetter entsprechende Kleidung, rutschfeste Schuhe und Regenschutz, Getränke, Jause, Handtuch.

**Indoor:** Bequeme Kleidung mit Bewegungsfreiheit, Getränke, Jause.

**Bereiche:** Selbsterfahrung - Persönlichkeitsentwicklung - Kommunikation - Selbstreflexion - Stressmanagement und Burnout-Prävention - Betriebliche Gesundheitsförderung.

**Für wen:** Ein Fortbildungsseminar aus der Reihe "Glückspädagogik - Positive Psychologie" für sozialpädagogische, (körper-)therapeutische, psychosoziale Fachkräfte, Menschen aus Gesundheitsberufen und in beratenden Positionen.

**Vorkenntnisse:** Keine

In dieser Fortbildung findet Soziale und Emotionale Förderung und Selbsterfahrung mit Elementen der Dramapädagogik, Gestaltpädagogik, Theaterpädagogik, Tanz- und Ausdrucks-pädagogik, Nature Art und Green Care statt.

**Mehrwert:** Meine Selbstwirksamkeit sichtbar machen, spüren und erforschen schenkt Vertrauen in mich und meine Interventionen im Beruf und Privatleben.

Verständnis und Versöhnung mit meinen Schattenseiten und abgelehnten und unerwünschten Emotionen bringt Balance ins Leben. Ich erhöhe meinen Grundumsatz an positiver Energie und Achtsamkeit in mir. Die Aufmerksamkeit, Konzentration und das Durchhaltevermögen werden verbessert.

**Inhalte:** Das Fortbildungsseminar beschäftigt sich u.a. mit Emotionen, die (in der Coronakrise) deinen Körper und Geist durchwandert haben. Wie und wo wurdest du davon berührt? Es fragt nach den Gefühlen, die herausfordernde Situationen (in dieser Ausnahmezeit) hervorgerufen haben.

In diesem Modul findet eine theoretische und praktische Auseinandersetzung mit theater- und dramapädagogischen Methoden [performance : art] und [nature : art] statt.

Die Schwerpunkte dieses Seminars liegen auf dem Experimentieren und Improvisieren mit Sprache, Stimme und Bewegung. Zur praktischen Umsetzung eines Pretextes werden unterschiedliche drama- und theaterpädagogische Methoden verwendet. Aus Gruppenstandbildern, Skulpturen oder Texten entwickeln sich Szenen. Weiters erfolgt ein Modellieren in der Natur, angepasst an ihren Rhythmus.

Durch dieses Modul wird eine Ganzheitlichkeit auf künstlerischer Ebene angestrebt und es eröffnen sich neue Wahrnehmungs- und Betrachtungsräume. Diese erlauben ein Gestalten mit allen Sinnen in der Fortführung mit Tanz- und Ausdruckspädagogischen Elementen.

Ein Gefühl bedeutet das Bewusstwerden einer vorangegangenen Emotion. Neurowissenschaftler unterscheiden oft zwischen Emotionen, also der körperlichen Reaktion auf einen äußeren Reiz hin, und Gefühlen, bei denen das Gehirn die Reaktionen des Körpers verarbeitet.