

Teambuilding

Verbesserung der zwischenmenschlichen Kommunikation

Der Anfang von Projekten und die Arbeit in Teams sind heikel. Alle stehen unter Erwartungsdruck, man kennt sich noch nicht richtig. Es gibt unterschwellige Vorurteile und Konkurrenzen. Alle fühlen sich etwas allein und doch wollen alle gemeinsam einen ihren Job machen, Spaß haben und gute Ergebnisse bringen.

Damit eine Arbeitsgruppe oder ein Projekt möglichst schnell produktive Arbeits- und Abstimmungsroutinen entwickeln kann, brauchen alle ausreichend Respekt, Verständnis und Vertrauen.

Mit bewährten Methoden aus der Theaterarbeit unterstützen wir Ihre Teams dabei, sich schnell zu einem wirkungsvollen Ensemble in Beziehung zu setzen.

Gute Teamarbeit setzen voraus, dass alle Mitglieder über eine gute Kommunikations- und Auseinandersetzungsfähigkeit verfügen. Teamentwicklung setzt also bei der Persönlichkeitsentwicklung und dem Selbstbewusstsein jedes Einzelnen an. Und nur aus einer inneren Stärke heraus und ohne unterschwellige Abwehr kann ich die Stärken und Macken der Anderen annehmen.

Mit unseren Clap-Workshops erkunden Teammitglieder ihre typischen Reaktionen unter Stress. Sie lernen über Atem- und Körpertechniken Emotionen angemessen zu regulieren und können auch unangenehme Gefühle wie Wut oder Angst als wichtige Impulsgeber deuten und ihre Bedürfnisse angemessen zur Sprache bringen. Nur so werden langfristig gemeinsame Lösungen und Kompromisse möglich.

Inhalte

- Wahrnehmung der Emotionen in verschiedenen Situationen
- Selbstvertrauen in sich und in die Gruppe stärken
- Signale der Gesprächspartner wahrnehmen und richtig deuten
- Vorschläge der Anderen annehmen können und Kompromisse finden
- Spontaneität gewinnen, entspannt und kreativ auf unerwartete Situationen reagieren
- Atemtechniken und Bewegungs-Übungen
- Selbstvertrauen und Vertrauen in die Gruppe
- Gruppenstrategie: Zusammen ein Ziel erreichen
- Erarbeitete Handlungsoptionen durchspielen
- Gruppe als Feedbackgeber nutzen



Methoden

Körperarbeit aus der Theaterpädagogik nach der CLAP-Methode

Partner- und Gruppenübungen

Umfang

Tagesworkshop 9.30-17.30 Uhr

Bis 20 Teilnehmende

2 Trainerinnen, Nathalie Fribourg & Odile Almuneau

In Ihren Räumen oder wir kümmern uns darum

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe mit!

Alle Workshops sind auf Deutsch, Spanisch, Französisch oder Englisch möglich

Kontakt

Odile Almuneau
clap.berlin@gmail.com
0177 68 23 742

