

## **Persönlichkeitsentwicklung / Gesundheit / Selbstwirksamkeit Theater für Erwachsene**

### **Beschreibung und didaktische Gestaltung:**

Unsere innere Wirklichkeit besteht aus einer Vielzahl von Persönlichkeitsanteilen. Sicher gibt es bei Ihnen auch diese Momente im Leben, da gerät Ihre Psyche unter Druck und Sie fühlen sich somit eingeschränkt in Ihrer Persönlichkeit. Es entstehen innere Widerstände und Blockaden, die Sie als kräftezehrend wahrnehmen. Sie fühlen sich ausgelaugt und hilflos. Schauspiel und Tanz können Schlüssel sein, um unsere Persönlichkeitsanteile ans Licht zu führen.

Zu erwerbende Fähigkeiten und Fertigkeiten:

Kreativität / Sie müssen nicht kreativ sein, wollten es aber schon immer mal versuchen · Musik / Sie müssen nicht musikalisch sein, hören aber gern Musik · Schauspiel / Sie brauchen kein Schauspieler zu sein, haben es sich aber schon immer mal gewünscht, in verschiedenen Rollen zu schlüpfen. · Kompetenz fördernde Lösungsansätze: Das Theaterstück könnte z. B. aus folgenden Persönlichkeitsanteilen zusammengesetzt sein: Wut, Glück, Traurigkeit, Angst, Hilfsbereitschaft, Großzügigkeit usw. Oder folgende Themen beinhalten: Mobbing, Erziehung, Kommunikation, Wahrnehmung

### **Methodische Gestaltung:**

Systemische und Hypnosystemische Techniken Bewegung Gemeinschaftliches Lernen

### **Dauer: 8 halbe Tage (halber Tag = 1 - 4 Zeitstunden)**

Mein Schwerpunkt: Systemische und hypnosystemische Arbeit Hier geht es darum, mit systemischen Ansätzen aufbauende, positive Veränderungsprozesse zu erzielen! Ressourcen zu entdecken und diese lösungsorientiert einzusetzen. Ein großer Teil ist dabei die Gefühlsarbeit. Durch Erleben können wir Schaltstellen im Gehirn trainieren. Unsere Gefühle leiten uns wie ein geheimer Regisseur durch unseren Alltag.

**Teilnahmegebühr: 130,00 Euro**

**Mindestteilnehmer: 8 Personen**