

Coaching

Gudrun Soujon | Heckenweg 17 | 27726 Worpswede | 04792 95 02 30 | www.gudrun-soujon.de

Stressprävention durch Präsenztraining

Entwicklung, Stärkung und Erweiterung persönlicher Körperkompetenzen

Alle Kommunikationsexperten sind sich einig, dass dem Körperausdruck in unseren Interaktionen eine größere Bedeutung zukommt als der verbalen Kommunikation. Leider wird diese Tatsache in der Lehrerbildung kaum beachtet. Dies ist sehr bedauernd, da allein eine Erhöhung der körperlichen Präsenz eine deeskalierende Wirkung haben kann, wie wissenschaftliche Studien zeigen.

Mehr denn je sind Lehrer heute in der Institution Schule mit vielfältigen sozialen Problemen konfrontiert, die oftmals eine hohe Belastung darstellen.

Viele Lehrer können über einen langen Zeitraum dem nicht Stand halten, was alarmierende Befunde zur Frühpensionierung zeigen, die überwiegend im psychosomatischen Bereich angesiedelt sind.

Angesichts dieser Entwicklung ist eine Besinnung auf die Wichtigkeit der körpersprachlichen Aspekte in der Kommunikation und deren stärkende Wirkung erforderlich. Die Wahrnehmung des eigenen Verhaltens und die Sensibilisierung für die Körpersprache des jeweiligen Interaktionspartners sind essentielle Schritte, um größere Gelassenheit, Authentizität und Wachheit zu entwickeln.

In diesem Seminar geht es darum, den eigenen Körper als ressourcenreiche Quelle zu erleben. Da der körperliche Ausdruck zum Großteil die Qualität unserer Beziehungen prägt, ist es von entscheidender Bedeutung, wie bewusst ich in meinem Körper bin und was ich mit ihm aussage. Eine körperbasierte Selbstregulation, die zentrales Thema dieses Seminars ist, kann helfen, in stressigen und herausfordernden Situationen unmittelbar, selbststärkend und entlastend für alle Beteiligten zu agieren.

Mittels praktischer Übungen (3/4) und theoretischer Bausteine (1/4) werden Basisfertigkeiten vermittelt, wodurch das eigene Repertoire und die Körperkompetenzen erweitert werden. Dies kann zu einem freieren,

Coaching



bewussteren Ausdruck in der sozialen Interaktion führen und positive Auswirkungen auf die eigene persönliche und berufliche Entwicklung haben.

Seminaraufbau

1. Trainingsversionen

Alle drei Seminare umfassen vier Stunden. Sie bauen aufeinander auf. Es können die ersten beiden oder alle drei Bausteine gebucht werden. In den Zeiträumen zwischen den Seminaren können die Teilnehmer anhand konkreter Aufgabenstellung die neu gewonnenen Erkenntnisse in ihrem Berufsalltag erproben und reflektieren.

1.1 Basisseminar

Bei diesem Grundlagentraining geht es in erster Linie um die Schulung der Selbst- und Fremdwahrnehmung und um die Stärkung der individuellen Körperpräsenz. Die Teilnehmer werden sich mit ihren vorhandenen Ressourcen auseinandersetzen und das Thema Körperverhalten in ihrem Berufsalltag differenziert wahrnehmen und reflektieren lernen.

1.2 Aufbauseminar I

Ergänzend zum Basisseminar werden die Kenntnisse über körpersprachliche Aspekte erweitert. Der Komplex Körpersignale und Emotionen bzw. Interpretation und Deutung von Körpersprache werden theoretisch erörtert und praktisch erprobt.

Das Thema Körperpräsenz wird kontinuierlich aufgegriffen und durch Übungen vertieft.

1.3 Aufbauseminar II

Im Mittelpunkt dieses Seminars stehen berufspraktische Anwendungsübungen.

Sie fördern die sozial-kommunikative Kompetenz und die Fähigkeit, durch nonverbale Signale Konflikte zu vermeiden oder zu entschärfen. Die Teilnehmer können erfahren, dass der bewusste Umgang mit der Körpersprache eine stressreduzierende Wirkung hat und die natürliche Autorität stärkt.

Coaching



Mit Abschluss des Aufbauseminars II sind auf theoretischer und praktischer Ebene sowohl die Auftritts- als auch Interaktionskompetenzen umfassend behandelt.

2. Rahmenbedingungen für eine erfolgreiche Vermittlung

Benötigt wird ein großer Raum, in dem mit Stühlen ein Diskussionskreis eingerichtet werden kann. Der Raum sollte genug Platz für Körperübungen lassen und für die Anwendungsübungen eine schulclassenähnliche Situation mit Pult und Tafel, Stühlen und Tischen ermöglichen.

3. Gruppengröße

Die Mindestteilnehmerzahl liegt bei 10, die Höchstteilnehmerzahl bei 20 Lehrkräften.

Kontakt:

Gudrun Soujon
Heckenweg 17
27726 Worpswede

Tel.: 04792 95 02 30

Web: www.gudrun-soujon.de