

Seminare mit Rhythmus

Seminarkritik

Rhythmus begleitet und lenkt uns - oft unbewusst - täglich 24 Stunden. Wir atmen und bewegen uns im Rhythmus, verbringen Tage, Monate und Jahre in Rhythmen und versuchen eine Ausgewogenheit zwischen Selbst- und Fremdbestimmung zu erreichen.

Rhythmus als Metapher bietet eine wunderbare Möglichkeit, sich einmal auf eine andere Art mit Themen zu beschäftigen, die wohl für jeden reflektierten Menschen immer wieder relevant sind, z.B. Lebensrhythmus - Arbeitsrhythmus, persönlicher Rhythmus - Organisationsrhythmus, Spannung - Entspannung, Takt und Kontakt, die Bedeutung von Pausen, schnelles und langsames Tempo, Kooperation - Wettbewerb, Rhythmen in Veränderungsprozessen.

All das kann durch das Beschäftigen mit Rhythmen erfahr- und erlebbar gemacht werden.

*) **MitarbeiterInnen in Organisationen** erhalten Impulse und hilfreiche Übungen, um kraftvoller an Herausforderungen heranzugehen.

*) **Teams** können in einem rhythmischen Entwicklungsprozess erleben, was es heißt, sich gemeinsam neuen Herausforderungen zu stellen, gewohnte Bahnen zu verlassen und durch kreatives Zusammenwirken Neues zu schaffen. Daraus können direkt Ziele und Maßnahmen für den Alltag abgeleitet werden.

*) **Führungskräfte** bekommen einen neuen Zugang zu ihrer Führungsarbeit und ein größeres Repertoire, um mit ihrem Umfeld im Takt zu bleiben.

*) **TrainerInnen und BeraterInnen** erhalten Werkzeuge, wie sie mit einfachen rhythmischen Übungen Prozesse in Gruppen unterstützen können.

Seminar „Rhythmus & Persönlichkeit“

Ein Seminar für Menschen, die in einem motivierenden Rhythmus bleiben wollen.

Gut motivierte Menschen haben bei aller Unterschiedlichkeit zumeist einige Dinge gemeinsam: sie erleben Harmonie zwischen Tun und Sein, atmen rhythmisch, bewegen sich zielstrebig und oft anmutig, sind gegenwärtig.

Wir arbeiten u. a. an folgenden Themen:

- Rhythmus als Kraftspender zwischen Selbst- und Fremdbestimmung
- Mein persönlicher Arbeits- und Lebensrhythmus
- Die sechs logischen Ebenen, z.B. Glaubenssätze, Werte, Identität
- Takt und Kontakt
- Selbstbild – Fremdbild
- Persönliche Standortbestimmung

Einen wirkungsvollen Zugang zu diesen Inhalten finden wir durch intensives Beschäftigen mit rhythmischen Übungen, kurzen theoretischen Impulsen und ausreichend Zeit für Reflexion. Die nötigen Hilfsmittel wie Djemben (afrikanische Trommeln) und andere Rhythmusgeräte stellen wir zur Verfügung. Es sind keine musikalischen Vorkenntnisse erforderlich!

Termin: auf Anfrage

Workshop „Teamentwicklung mit Rhythmus“

Teamerfolge sind stark geprägt vom Team-Rhythmus. Wer gibt den Takt an, wie fügen sich persönliche Rhythmen in das Team, wie werden unterschiedliche Rhythmen als Potenziale genützt? Mit entsprechenden rhythmischen Übungen spüren wir Antworten auf diese Fragen nach.

Dieser Workshop ist speziell geeignet für bestehende Arbeitsgruppen, die aktiv an ihrer Teamkultur arbeiten wollen, aber auch für neu zusammengestellte Gruppen wie z.B. Projektteams.

Seminar „Führen mit Rhythmus“

Führungskräfte werden nicht nur an den von ihnen erzielten Ergebnissen gemessen, sondern auch daran, WIE sie diese mit ihren Mitarbeitern erreicht haben. Dabei spielt Rhythmus eine zentrale Rolle, z. B. in der Ausgewogenheit zwischen fordern und fördern oder zwischen führen und folgen.

Dieses **firmeninterne Seminar** für Führungskräfte ermöglicht Ihrer Organisation eine auf Ihren Takt abgestimmte Weiterentwicklung des gemeinsamen Schaffens.

Seminar „Rhythmus in Training/Beratung“

Ein Seminar für Menschen, die mit Gruppen arbeiten, also TrainerInnen, BeraterInnen, MediatorInnen etc.

Rhythmus als analoge Lernform unterstützt Entwicklungsprozesse von Menschen und Organisationen, macht Erkenntnisse erlebbar und – darf auch Spaß machen!

Wir arbeiten u. a. an folgenden Themen:

- Rhythmus-Übungen mit Klein- und Großgruppen
- Rhythmische Übungen als „Warming up“
- Rhythmus-Übungen mit und ohne Instrumente
- Workshop: die passenden Übungen zur jeweiligen Zielsetzung

Jede Übung probieren wir selbst aus, besprechen Einsatzmöglichkeiten und reflektieren Erfahrungen.

Termine: auf Anfrage

Für ein Orientierungsgespräch stehe ich gerne zur Verfügung!

[Mail: training@freudenthaler.com](mailto:training@freudenthaler.com)