



DIE BÜHNENPROFIS

Transformation durch Erfahrung

Das Team als Ensemble **Kommunikation und Teamdynamik**

Sie kennen das: Hochmotiviert und mit guten Ideen geht's ins Meeting - und frustriert kommt man nach Stunden wieder raus.

Alle Energie ist verpufft. Wir nutzen das Schauspiel als Weg für eine bessere Kommunikation im Team.

Warum Schauspiel im Business-Coaching?

In der Bühnenliteratur geht es immer in verdichteter Weise um Beziehungen und ihre Dynamiken. An Szenen zu arbeiten heißt also, genau diese Beziehungen so in Handlung zu bringen, dass sie sich dem Zuschauer vermitteln, dass er sie versteht. Es geht um Kommunikation!

Was liegt also näher, als das „Schauspiel als Weg“ zu nutzen, um das, was sich tatsächlich kommuniziert spürbar und sichtbar zu machen, um uns für unsere Alltagskommunikation zu sensibilisieren und das Team somit zu stärken.

An einigen Tagen arbeiten wir als Theaterensemble intensiv an konkreten Schauspielsszenen und erfahren dabei viel über die Einheit von Körper, Raum und Sprechen, Wahrnehmung und Kommunikation, sowie den Dynamiken in der Gruppe. Durch Rollenerkundung erweitern wir außerdem unser Handlungsspektrum und entwickeln Lösungskompetenz.

Nur eine gute Kommunikation bringt gute Entscheidungen hervor mit der sich ein Kollektiv identifiziert. Das wiederum hebt die Motivation, selbständig im Team zu arbeiten.

www.diebuehnenprofis.de

Die Bühnenprofis GbR | Peter Jährling & Marijke Jährling (M.A.)

coaching@diebuehnenprofis.de | FON +49-1771916654 | +49-15221550385

Bank: Marijke Jährling | Consorsbank | IBAN; DE56 7603 0080 0260 3578 61 | BIC: CSDBDE71XXX

Finanzamt Darmstadt | Str. Nr. 07 831 02858 U-str. befreit nach & 4 Nr. 20a UStG



DIE BÜHNENPROFIS

Transformation durch Erfahrung

Das Team als Ensemble

Kommunikation und Teamdynamik

Kamera aus!

Wir machen keine Filmaufnahmen von unseren Coachings. Denn es geht uns darum die Selbstwahrnehmung zu differenzieren und die Sensibilität zur Wahrnehmung des Gegenübers und der gemeinsamen Situation zu schulen.

Die Kamera aber bietet Ihnen ein äußeres Bild von sich selbst, sie verleitet zur Kontrolle nach Gesichtspunkten, die Ihnen bekannt sind: wie ist meine Performance, wie sehe ich aus etc., damit aber wird Altes reproduziert und Neues zensiert.

Dafür werden Sie nicht zu einem Coaching kommen: Sie wollen doch Neuland betreten, oder?

www.diebuehnenprofis.de

Die Bühnenprofis GbR | Peter Jährling & Marijke Jährling (M.A.)

coaching@diebuehnenprofis.de | FON +49-1771916654 | +49-15221550385

Bank: Marijke Jährling | Consorsbank | IBAN; DE56 7603 0080 0260 3578 61 | BIC: CSDBDE71XXX

Finanzamt Darmstadt | Str. Nr. 07 831 02858 U-str. befreit nach & 4 Nr. 20a UStG



DIE BÜHNENPROFIS

Transformation durch Erfahrung

Das Team als Ensemble

Kommunikation und Teamdynamik

Ankunft am Abend

18:00 - 21:00 Kennenlernen, Motivationsklärung, Arbeitsregeln und Programm

Gruppenübung: PARCOURS

Bewegung zu Musik | Sensibilisierung der Wahrnehmung

Erster Seminartag

9:30 - 11:00 „Breathe, Heal, Act” - Atem, Körper, Stimme

Übung: Atmung und Innerer Raum

11:00 kleine Pause

11:15 - 13:00 Gruppenübung : PARCOURS II

In einem gemeinsamen Prozess entfaltet sich die Individualität

13:00 MITTAGSPAUSE

14:30 - 15:30 Gruppenübung: Ballspiel zu Musik

Teamübung zur Dynamik der Kommunikation

15:15 kleine Pause

15:30 - 18:00 Szenenarbeit I: Verteilung der Szenen und Rollen

Aufgabenstellungen, Umgang mit dem Text

18:00 Abendessen

Abendaufgabe: Text lernen gemäß den gegebenen Hilfestellungen

www.diebuehnenprofis.de

Die Bühnenprofis GbR | Peter Jährling & Marijke Jährling (M.A.)

coaching@diebuehnenprofis.de | FON +49-1771916654 | +49-15221550385

Bank: Marijke Jährling | Consorsbank | IBAN; DE56 7603 0080 0260 3578 61 | BIC: CSDBDE71XXX

Finanzamt Darmstadt | Str. Nr. 07 831 02858 U-str. befreit nach & 4 Nr. 20a UStG



DIE BÜHNENPROFIS

Transformation durch Erfahrung

Das Team als Ensemble

Kommunikation und Teamdynamik

Zweiter Seminartag

9:30 - 11:00 „Breathe, Heal, Act“ | Atem, Körper, Stimme II
Funktionale Atemübungen - Atmen und Sprechen

11:00 Pause

11:15 - 13:00 Szenenarbeit II - Rollentexte lesen
Ebenen der Kommunikation

13:00 Mittagspause

14:30 - 15:30 Gruppenübung: Ballspielen zu Musik
Teamdynamik und Kommunikation

15:30 - 17:00 Szenenarbeit III
Vom Text zur Szene - Zweierszenen

17:00 Pause

17:30 - 20:00 Szenenarbeit III - Fortsetzung
Vom Text zur Szene - Zweierszenen

20:00 Abendessen

www.diebuehnenprofis.de

Die Bühnenprofis GbR | Peter Jährling & Marijke Jährling (M.A.)
coaching@diebuehnenprofis.de | FON +49-1771916654 | +49-15221550385
Bank: Marijke Jährling | Consorsbank | IBAN; DE56 7603 0080 0260 3578 61 | BIC: CSDBDE71XXX
Finanzamt Darmstadt | Str. Nr. 07 831 02858 U-str. befreit nach & 4 Nr. 20a UStG



DIE BÜHNENPROFIS

Transformation durch Erfahrung

Das Team als Ensemble

Kommunikation und Teamdynamik

Dritter Seminartag

9:00 - 10:00 „Breathe, Heal, Act“ | Atem, Körper, Stimme III

Übung: Körper und Stimme aufwecken

10:30 - 11:30 Szenenarbeit IV: Präsentation

Kontext und sichtbare Beziehung

11:30 Pause

11:45 - 13:30 Szenenarbeit IV: Fortsetzung

13:30 Mittagssnack

14:30 - 16:00 „Breathe, Heal, Act“- | Atem, Körper, Stimme VI

Abschlussübung: Verbindung des Inneren und des Äußeren Raumes

16:00 Abschlussrunde für offene Fragen

17:00 ENDE

www.diebuehnenprofis.de

Die Bühnenprofis GbR | Peter Jährling & Marijke Jährling (M.A.)

coaching@diebuehnenprofis.de | FON +49-1771916654 | +49-15221550385

Bank: Marijke Jährling | Consorsbank | IBAN; DE56 7603 0080 0260 3578 61 | BIC: CSDBDE71XXX

Finanzamt Darmstadt | Str. Nr. 07 831 02858 U-str. befreit nach & 4 Nr. 20a UStG



DIE BÜHNENPROFIS

Transformation durch Erfahrung

Das Team als Ensemble **Kommunikation und Teamdynamik**

Und jetzt fragen Sie sich: Wie machen die das genau?

In erster Linie: mit Empathie, Sachkenntnis, viel Humor und Bewegung!

Coaching bedeutet für uns: Selbstermächtigung.

Also vermitteln wir keine festen Konzepte, die Morgen schon überholt sein können, sondern wir leiten dazu an, eigenverantwortlich neue Wahrnehmungs- und Handlungsspielräume zu erkunden, die jeder persönlich für sich integrieren kann: Mit klaren Regeln schaffen wir dafür einen geschützten Raum.

Wir gehen dabei davon aus, dass wir Menschen alle die gleichen Grunderfahrungen und Grundbedürfnisse haben, z.B. das Bedürfnis nach Anerkennung. Daraus ergibt sich, dass wir einander auf einer tieferen Ebene eigentlich immer verstehen können. Nur hindern uns Erwartungen von außen, gesteckte Ziele, Selbstbilder, feste Hierarchien, das Bild vom Anderen etc. oft daran. Also gibt es Reibungsverluste, Missverständnisse, keiner will so richtig was wagen, die Dinge laufen aneinander vorbei...

Allein schon dadurch, dass man eine andere Rolle erkunden kann, schult man die Fähigkeit den Anderen zu verstehen. Hinzu kommt das tiefere Verständnis von menschlicher Kommunikation, das wir durch unsere Gruppenübungen und intensive Arbeit an Zweierszenen erreichen. Die Atem-, Körper- und Wahrnehmungsübungen öffnen den Teilnehmenden ganz neue Erfahrungswelten, die im Alltag ein fester Anker sein können, um Stresssituationen zu begegnen, mentale Ressourcen aufzufrischen und in Präsentationssituationen freier und sichtbarer zu werden. Denn genau das verstehen wir auch unter Authentizität: Mit sich selbst deckungsgleich zu sein. Das schafft beim Gegenüber Vertrauen und überzeugt!!

www.diebuehnenprofis.de

Die Bühnenprofis GbR | Peter Jährling & Marijke Jährling (M.A.)

coaching@diebuehnenprofis.de | FON +49-1771916654 | +49-15221550385

Bank: Marijke Jährling | Consorsbank | IBAN; DE56 7603 0080 0260 3578 61 | BIC: CSDBDE71XXX

Finanzamt Darmstadt | Str. Nr. 07 831 02858 U-str. befreit nach & 4 Nr. 20a UStG



DIE BÜHNENPROFIS

Transformation durch Erfahrung

Das Team als Ensemble

Kommunikation und Teamdynamik

Factsheet:

- Dozenten: Peter H. Jährling und Marijke Jährling
- Unterrichtssprache: Deutsch und Englisch (Französisch)
- Raumanforderung: ab 60 qm, mind. 3,50 m Deckenhöhe
Gerne sind wir bei der der Buchung geeigneter Räumlichkeiten behilflich
- Anreise/Abreise Team: aus dem Ausland am Vorabend bzw. Folgetag, sonst Anreise vor Seminarbeginn
- Ausstattung: Für einige Übungen werden Yogamatten o.ä., leichte Decken, flaches Kissen und Socken benötigt.

Honorar: 6.000,00 € (brutto) zuzügl. Unterkunft, Verpflegung und Fahrtkosten

www.diebuehnenprofis.de

Die Bühnenprofis GbR | Peter Jährling & Marijke Jährling (M.A.)

coaching@diebuehnenprofis.de | FON +49-1771916654 | +49-15221550385

Bank: Marijke Jährling | Consorsbank | IBAN; DE56 7603 0080 0260 3578 61 | BIC: CSDBDE71XXX

Finanzamt Darmstadt | Str. Nr. 07 831 02858 U-str. befreit nach & 4 Nr. 20a UStG