

Ablaufplan zum Bildungsurlaub

"Tanz dich in Führung - Stärkung der weiblichen
Intuition und (Selbst-)Führung - Persönlichkeitsentwicklung durch kreativen Tanz."

"Das Rollenbild der Frau im Top Management im 21. Jh. - Professionalität und Stressmanagement
für Frauen in Führungspositionen durch (tänzerische) Selbstführung"

Stunden für den
gesellschaftspolitischen Teil: 5

		Unterrichtsinhalte:	
Montag	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung und Organisatorisches • Kennen lernrunde und Erwartungen • Übung: dein persönlicher Ressourcenbegriff • Embodiment: Körperorientierte Ressource für den (Berufs-)Alltag • Freier Tanz: Wie fühlst du dich wohl und glücklich? 	
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> • Gesund Führen: Einblick in die Ottawa Chart • Das Führungskleeblatt (nach Bensmann) • Resilienz: 7 Säulen • Perspektivwechsel: Selbst-/Fremdbild: Was zeichnet dich als Persönlichkeit aus? • Embodiment-Check und Achtsamkeitsübung als Abschluss 	2 h
Dienstag	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> • Körperarbeit und Atmung (als Warm-Up) • Freie und geschlossene Improvisation • Selbstwahrnehmung im freien Tanz - Wie kannst du deiner Geste mehr Ausdruck verleihen? • Tanz: Führen und führen lassen 	
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> • Der Zauber der Körpersprache - Konfliktypen nach V. Satir • Bewegte Selbstreflexion des eigenen Konfliktyps • Prinzipien der Kinästhetik: Somatische Signale in der Selbstführung • Intuition und Führung vs. Geschlechterdenken der Gesellschaft 	1 h
Mittwoch	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstfürsorge Schatzkiste • Bewegungslehre nach R. v. Laban 	

		<ul style="list-style-type: none"> • Kreatives Bewegungslabor in Kleingruppen <ul style="list-style-type: none"> - Tanz-Improvisation und der Zufall, - Akzeptanz des Moments und - Lösungsorientierung stärken 	
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion des Bewegungslabors und dessen Bedeutung für die eigenen beruflichen Herausforderungen • Kreative Impulse in den (Führungs-)Alltag übertragen 	
Donnerstag	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> • Einstieg durch eine Geschichte • Blick auf die Geschlechterforschung: Welche Theorien prägen die Führungsstil-Diskussion? • Limiting Beliefs: Welcher einst wertvolle Satz prägte dein Handeln, passt jedoch nicht mehr in das JETZT-Setting? • Afroinspierte-Improvisation 	1 h
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> • Kompakt - Eine Zeitreise durch verschiedene Führungsstile • Anforderungen Moderner Führungskräfte • Weibliche Führung - Eigenes Mindset kreativ übersetzt in Tanz • Reflexion über die Erfahrung zur geschlossenen und offenen Tanz- Improvisation 	1 h
Freitag	Vormittag	<ul style="list-style-type: none"> • Führen und Entscheiden <ul style="list-style-type: none"> - Entscheiden Männer anders als Frauen? - Entscheidungen treffen mit dem Tetralema - Raum für das "Innere Team": Fordere dein Inneres Team zum Tanz 	1h
	Nachmittag	<ul style="list-style-type: none"> • Finalisieren der Selbst-Führungs-Schatzkiste • Progressive Muskelentspannung / Abschlusstanz • Abschlussrunde 	

08.05.2024

Anna-Lena Möller, Programmbereichsleiterin politische und kulturelle Bildung

Kurszeiten:

Vormittag: 9 – 12 Uhr

Nachmittag: 13 – 16 Uhr