



Intuitives Kreativcoaching - „Lass den Kolibri fliegen“

Zielgruppe: Für Schüler*innen, Eltern, Pädagog*innen und Multiplikator*innen

Inhalt: Die Bedeutung von Kreativität wird vermittelt, die Verbindung von rechter und linker Gehirnhälfte durch Übungen verstärkt. Sowohl im Vortrag als auch im Workshop werden praktische Übungen gezeigt, wie wir Herz und Kopf verbinden. Das Arbeitsthema des Workshops wird mit der Gruppe vor Ort erarbeitet. Alle Beteiligten (Schüler*innen, Eltern, Pädagog*innen, Lehrer*innen), werden abgeholt, wo sie sich gerade befinden. Auch das Zusammenwirken und sich wertschätzend Wahrnehmen, sowie die Bedürfnisse der Zielgruppen werden in diesem Workshop gemeinsam erarbeitet. Wir bauen auf der Situation in der Schule bzw. der zum Zeitpunkt des Workshops bestehenden Umgebungen auf. Verhärtete Verhaltensmuster werden durch kreative Techniken sichtbar gemacht. Landarterlebnisse, Malerei, Kommunikation- und Atemtechniken werden miteinander verbunden und führen zu einem lebendigen Prozess. Dieser leitet eine neue Selbst- und Fremdwahrnehmung ein. Auch das Thema „Umweltbewusstsein und Recycling“ findet in diesem „Intuitiven Kreativcoaching“- Workshop Raum.

Ziel: Probleme und starre Verhaltensformen erkennen und verändern, Selbstbewusstsein stärken, Ängste benennen und kreative Lösungen entwickeln, Mut zur Veränderung entwickeln, Lernblockaden erkennen und mit kreativen Techniken lösen, das Miteinander neu erleben. Respektvoller Umgang, Unterschied von Selbstbild – Fremdbild als Basis für Toleranz. Durch atemtechnische und kreative Übungen lernen wir mit Stress und Prüfungängsten umzugehen. Entspannungswert ist gegeben!

Methodik: Sanfte Atem- und Körper bezogene Übungen werden vermittelt, Konflikte werden sichtbar und als Chance erkannt. Inspirierende Aktionen werden eingeleitet: Erfahrungsaustausch, Atem -, Kommunikations - und Malexperimente steigern die Selbstwahrnehmung und fördern die Phantasie. Achtsamer Umgang mit uns selbst führt uns zu achtsamem Umgang mit Anderen. Kreativität fördert Präsenz.

Zeit: Von einer Unterrichtseinheit bis zu einem Wochenendseminar buchbar

Preis: € 110 bei 1 Person/1 Unterrichtseinheit
€ 600 bei 3-5 Personen/6 Unterrichtseinheiten
€ 1500 bei 6-12 Personen/9 Unterrichtseinheiten

Expertin: Lisa Wolf Telek
(Künstlerin, Atem- und Systemische Coach, Mediatorin, psychosoziale Beraterin LSB, Kindergartenpädagogin)