

Dozent*innen:

Bit Felippa Schaefer

LISUM Personalentwicklung

Lehrerin der F.M. Alexander-Technik

www.lisum.berlin-brandenburg.de

Felix Hennevogl

Lehrer der F.M. Alexander-Technik

www.alexander-technik-hennevogl.de

Weniger tun, mehr erreichen – Alexander Technik für den Schulalltag

In diesem Workshop erfahren Sie anhand von praxisorientierten Beispielen in Gruppen- und in Einzelcoachings, wie sie Achtsamkeit, Innehalten und gezielte Neuausrichtung nutzen können, um den Herausforderungen in Ihrem beruflichen Alltag mit mehr Präsenz und Leichtigkeit zu begegnen.

Zunächst von einem Schauspieler entwickelt, eignet sich die Methode besonders auch für Menschen in Leitungspositionen. Es werden grundlegende Prinzipien vermittelt, um zu einem entspannten und gleichzeitig kraftvollen Handeln zu gelangen.

Geübt wird anhand von Alltagsbewegungen und Alltagssituationen. In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit, eigene automatisierte Reaktionsmuster zu identifizieren und gezielt eine Neuausrichtung einzuleiten. Übungen für die eigene Weiterarbeit ergänzen das Programm.

Durch die Anwesenheit von zwei Trainer*innen wird auch individuelles Arbeiten möglich sein.

Bitte bringen Sie für diesen Workshop lockere Kleidung und eine Yogamatte oder Decke mit.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Einführung in die Alexander Technik
- Identifikation eigener automatisierter Reaktionsmuster
- Innehalten und Neuausrichtung
- Handeln statt Re-agieren
- Stärkung der Präsenz
- Übungen für den Alltag
- Möglichkeiten der Nutzung von Alexander Technik im Rahmen der Gesundheitsförderung an Ihrer Schule

Zeit: 27. April 2022, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM)
14974 Ludwigsfelde-Struveshof

Diese Veranstaltung richtet sich an Beschäftigte an Berliner und Brandenburger Schulen. Sie findet statt im Rahmen der Modularen Qualifizierung für schulische Führungskräfte.

Anmeldung über das FortbildungsNetz Brandenburg: <https://tisonline.brandenburg.de/home>

Veranstaltungsnummer: **21L421004**