

Sich selbst erfahren

Mit spielerischen Ansätzen eigene Potentiale entdecken und erproben.

Bildungsurlaub

Seminarnummer: U560BR

Wann? Mo., 08.07.24 – Fr., 12.07.24

Wo? Melanchthon-Akademie
Kartäusergasse 9-11
50678 Köln

Wer? Gabi Linde,
Erlebnispädagogin und Experience
Designerin; Kulturelle Bildung mit
Schwerpunkt ‚Spiel‘, kreativer Umgang mit
öffentlichem Raum
und spielerischer
Persönlichkeitsentwicklung.



Wir entwickeln uns ein Leben lang: Körperlich, geistig und seelisch. Erlebnisse und Erfahrungen formen unsere Persönlichkeit – bewusst und unbewusst. Mit spielerischen Ansätzen gehen wir auf Entdeckungsreise: Zu sich selbst kommen, sich eigener Potentiale bewusstwerden, ausbrechen aus alten Denk- und Handlungsmustern, sich alleine und in Gruppen erproben, Kompetenzen stärken, reflektieren und mutig auf eine persönliche Visionssuche gehen. Mit Methoden aus Erlebnispädagogik, Improvisationstheater, sowie Inspirationen von Typologien und Urban Gaming erforschen Sie persönliche Perspektiven für Alltag und Beruf. Neben Selbsterfahrung bietet dieses Seminar eine Vermittlung von spielerischen Methoden.

Seminarziele:

- Eigene Potentiale entdecken und erproben
- Einüben und lernen durch Selbst- und Fremdwahrnehmung
- Reflektionsräume und Methoden erlernen Kompetenztraining insbesondere Teamsituationen
- Persönliche Perspektiven für Alltag und Beruf entwickeln

Sonstiges:

Bitte bringen Sie ein Notizbuch, sowie Freude am Spiel und Erleben mit. Wir werden uns drinnen und teilweise draußen aufhalten. Bitte entsprechend kleiden.

Seminarinhalte

Sich selbst erfahren

Mit spielerischen Ansätzen eigene Potentiale entdecken und erproben.

Seminarinhalte

Montag

9:30 Ankommen: Begrüßung, Organisatorisches, Überblick in Seminarinhalte

- Thematischer Einstieg

10:00 Zugang zu sich selbst und anderen

- Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung
- Wirkung von Körpersprache, Gestik, Mimik, Stimme
- Spielerische Interviews
- Übungen

13:00 Pause

14:15 Zu sich selbst kommen & Austausch

- Biografisches schreiben
- Achtsamkeitsübungen
- **Check-Out**

Dienstag

9:30 Ankommen: Begrüßung

- **Check in**

10:00 Potentiale erkennen

- Wer bin ich und wo stehe ich?
- Werte-Kompass
- Spielpersönlichkeiten in Alltag und Beruf (inspiriert von Stuart Brown)
- Weitere Ansätze, wie z.B. ‚Inneres Team‘ (inspiriert von Schultz von Thun)

13:00 Pause

14:15 Persönlichkeits-Spiel-Design

- Prototyp eines Urban Games auf Basis von Ansätzen aus dem Vormittag (in Kleingruppen)
- Playtest & Feedback
- **Check-Out**

Sich selbst erfahren

Mit spielerischen Ansätzen eigene Potentiale entdecken und erproben.

Mittwoch

9:30 Ankommen: Begrüßung

- **Check-In**

10:00 Visionssuche

- Selbst-Reflektion
- Welche Fragen beschäftigen mich?
- Übungen / Kreativmethoden
- Solo-Walk

13:00 Pause

14:15

- Gedanken-Protokoll
- Reflektion & Austausch
- **Check-Out**

Donnerstag

9:30 Ankommen: Begrüßung

- **Check-In**

10:00 Das Team und ich

- Kommunikation
- Team-Dynamik & Team-Building
- Spielerisch Kompetenzen erproben
- Übungen

13:00 Pause

14:15 Perspektiven

- Erkenntnisse
- weiterführende Wünsche & Bedürfnisse
- Vertrag mit sich selbst
- Seminar-Reflektion
- **Check-Out**

Freitag

9:30 Ankommen: Begrüßung

- **Check-In**

10:00 Gemeinschaft

- Das Council (Basics)
- Schwellengang
- Kollegiale Beratung

13:00 Pause

Sich selbst erfahren

Mit spielerischen Ansätzen eigene Potentiale entdecken und erproben.

14:15 Perspektiven

- Erkenntnisse
- weiterführende Wünsche & Bedürfnisse
- Vertrag mit sich selbst
- Seminar-Reflektion
- **Check-Out**

Geringfügige Änderungen im Ablauf sind ggf. erforderlich.

Das Seminar endet um 16:00 Uhr