



# Out of the Box!

„Out of the Box!“ ist eine Trainerweiterbildung und vermittelt spezielle Techniken zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit der TeilnehmerInnen. Kenntnisse über den Zusammenhang von Bewegung und Ruhe haben positive Auswirkungen auf das Lernklima wie auch auf das Wohlbefinden der ganzen Lerngruppe.

## Inhalte

Sie wollen, dass Ihre TeilnehmerInnen frisch, munter, motiviert, präsent, konzentriert und aufmerksam bleiben? Bewegung ist ein natürliches Bedürfnis des Menschen. Nutzen sie es! Praxisorientiert lernen Sie, die Bedürfnisse Ihrer TeilnehmerInnen zu „lesen“. Das Seminarsetting erfordert manchmal wirkliche „Bewegung des Körpers“, manchmal „bewegende Kommunikation“. Ruhe kann bedeuten, Inputs zu geben, um konzentriert in Gespräche einzutauchen, aber auch, maximale Präsenz in kurzen Momenten der Stille zu erreichen. Sie erforschen bewegende und beruhigende Elemente bei Eröffnungsrunden, Themeninputs, Übungsanleitungen, Übungsdurchführungen und in Reflexionsrunden. Das Ergebnis ist Lebendigkeit und Vielseitigkeit in Ihrem Seminar.

- Gruppendynamik 2.0: der 6. Sinn für Ruhe und Bewegung
- Mit Körperübungen persönliche Lernräume schaffen
- Bewegung + Ruhe = Konzentration
- Eröffnungen: Raum nehmen, Raum geben
- Wie Themeninputs einen Erfahrungsraum kreieren
- Gruppenübungen erlebnisorientiert gestalten
- Bewegende und beruhigende Gespräche
- Koordinationsübungen: mit Heiterkeit lernen

## Methoden

Das eigene Erleben und deren Reflexion stehen im Vordergrund. Darüber hinaus erhalten Sie wertvolle Tipps für den Seminaralltag. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung für Körperübungen mit.

## Trainer

Mag. Andreas Gürtler

## Termin / Ort / Anmeldung

23. – 24. April 2021

WIFI Tirol, Egger-Lienz-Straße 116, 6020 Innsbruck

+43 (0)59 0905 7000