

Mit Improvisation die Selbstwirksamkeit stärken

Unbekanntes, Unerwartetes und Ungewohntes blocken wir meistens ab. Denn damit sind Ängste verbunden. Typische Fragen in diesem Zusammenhang sind: Was erwartet mich? Kann ich das leisten? Was ist, wenn ich scheitere? Nicht selten führt diese Unsicherheit dazu, dass wir etwas gar nicht erst zulassen und ausprobieren. Dieser Workshop reduziert die Angst vor dem Unvorhersehbaren.

„Das Unerwartete anzunehmen statt zu fürchten ist entscheidend, um wirklich vorwärts zu kommen und außerdem klüger und anpassungsfähiger zu sein.“ Dieser Satz stammt von Sydney Finkelstein, Professor für Management am Dartmouth College in New Hampshire. Er fasst damit indirekt zusammen, welche Stärken die Improvisation für die Persönlichkeitsentwicklung hat. Denn Unerwartetes anzunehmen ist die Basis erfolgreichen Improvisierens – ergänzt um die Fähigkeit, das Angenommene um neue Impulse zu erweitern.

Was passiert in dem Workshop?

Der Workshop vermittelt auf spielerische Weise die Grundlagen des Improvisierens. Dafür werden Übungen aus dem Improvisationstheater und der Humorforschung genutzt. Die Teilnehmenden erfahren, wie Improvisationstechniken die Selbstwirksamkeitserwartung stärken. Damit werden Ängste abgebaut, Mut gefördert und Selbstvertrauen gehoben. Der Workshop ist praxis- und handlungsorientiert. Theoretische Grundlagen werden in Paar- und Gruppenübungen vermittelt.

Was sind die Quick wins?

- Höhere Selbstwirksamkeitserwartung und Selbstvertrauen
- Unvorhergesehenes wird wohlwollender betrachtet und bearbeitet
- Kooperation und Kommunikationsverhalten sind verbessert
- Das Ins-Handeln-kommen wird gefördert

Ihr Ansprechpartner:

Wenn Sie Fragen haben oder sich unverbindlich informieren möchten, rufen Sie Jan-Rüdiger Vogler unter der Telefonnummer +49 40 23 55 64 02 an oder schreiben eine E-mail an vogler@rollenwexel.de.