

Wir sind da,
digital und nah

Workshoptage
06.-08.05.2020



Interaktive und kreative Online-Seminare für Berater:innen, Therapeut:innen und Sozialarbeiter:innen

Statt „Ja, aber“ und „Nein, wie schade“ sagen wir :
„Ja, wie schade – und lasst uns entdecken, was trotz allem
möglich ist“

Eine herzliche Einladung...

Warum es diese Einladung gibt



Für den 06.-08. Mai 2020 stand in meinem (EB) Kalender monatelang eine wunderbare Tagung in Suhl, auf die ich mich riesig gefreut hatte. Als die Nachricht kam, dass auch sie nicht stattfinden kann, wechselte Betrübtheit bald – angetrieben von zahlreichen ermutigenden und erheiternden Erfahrungen - in Aktivität, und das Ergebnis liegt vor Euch: Gemeinsam mit meiner wunderbaren Kollegin Katja Stief wurden Ideen „ent-wickelt“, verworfen, neu formuliert – zwischen Kaffee und Kartoffelpflanzen, zu allen erdenklichen Tages- und Nachtzeiten, und mit immer stärker wachsendem Elan. Und jetzt freuen wir uns unbändig auf die Tage mit Euch und laden Euch herzlich ein zu „Wir sind da – digital und nah.“

Was Euch erwartet

Wir haben für Euch eine ausgewählte Vielfalt an Themen und Methoden zusammengestellt, die von Mittwochmorgen bis Freitagabend Gelegenheit geben zum Lernen, Staunen und Ausprobieren. In zweistündigen Workshops und Seminargruppen von maximal 14 Personen bieten wir Input, Raum für Kurz-Demos, Fragen und Beispiele. Dabei kommt auch die Arbeit in Klein- und Kleinstgruppen nicht zu kurz, sodass neben all der Fachlichkeit und anwendbaren Techniken im Seminarraum zusätzlicher Raum für kollegialen Austausch und das „Miteinander“ besteht. Zwischen allen Workshops liegen Pausen von mindestens 30min. Im Hintergrund steht durchgängig unser technischer Support zur Verfügung, falls es mit „Zoom“ mal nicht so klappen sollte. Donnerstag- und Freitagabend bieten wir Euch Improvisationstheater zum Ausprobieren an, und gerne können wir danach noch ein (oder zwei...oder drei...) Gläser Wein genießen.



Was Ihr mitnehmen könnt



Unser Buffet ist für Euch gedeckt – mit Möglichkeiten, die eigenen fachlichen Kompetenzen zu erweitern, mit kreativen Methoden, Erfahrungen aus der analogen und digitalen Therapie und Beratung, und unmittelbar anwendbarem Wissen. Garniert ist dieses Buffet mit neuen Fertigkeiten und Perspektiven, die nicht nur in überraschenden Zeiten hilfreich sein können.

Da wir in unseren Wohnzimmern, wo die Workshops stattfinden werden, am liebsten Menschen empfangen, die wir duzen, tun wir das auch in dieser Einladung. Wer das „Sie“ vorzieht, darf sich gerne gesiezt fühlen!

Guten Genuss wünschen Euch

Katja Stief

Katja Stief

&

Eva Barnewitz

Eva Barnewitz

Übersicht über alle Workshops

Mittwoch, 06.05.20		Donnerstag, 07.05.20		Freitag, 08.05.20	
<i>Beginn zur vollen Stunde</i>	<i>Beginn zur halben Stunde</i>	<i>Beginn zur vollen Stunde</i>	<i>Beginn zur halben Stunde</i>	<i>Beginn zur vollen Stunde</i>	<i>Beginn zur halben Stunde</i>
09.00 – 11.00 WS 01 Mit Humor und Resilienz durch die Krise		09.00 – 11.00 WS 07 „Und sie bewegen sich doch!“ Motivierende Gesprächsführung mit Jugendlichen		09.00 – 11.00 WS 14 „Wieso verstehen wir uns nicht?“ Kommunikationsmuster entschlüsseln und verändern	
	09.30 – 11.30 WS 02 Ich fühle mich - Gefühle wahrnehmen		09.30 – 11.30 WS 08 Ich fühle mich - Gefühle wahrnehmen		09.30 – 11.30 WS 15 Ich fühle mich - Gefühle wahrnehmen
12.00 – 14.00 WS 03 „Wieso verstehen wir uns nicht?“ Kommunikationsmuster entschlüsseln und verändern		12.00 – 14.00 WS 09 Impact Techniken – kreativ und digital		12.00 – 14.00 WS 16 Impact Therapy für Gruppen	
	12.30 – 14.30 WS 04 Be the Moment © - Entscheidungen treffen		12.30 – 14.30 WS 10 Be the Moment © - Entscheidungen treffen		12.30 – 14.30 WS 17 Be the Moment © - Entscheidungen treffen
15.00 – 17.00 WS 05 Impact Techniken in der Paarberatung		15.00 – 17.00 WS 11 Systemische Beratung und Impro-Theater – ein Dream-Team		15.00 – 17.00 WS 18 Stress, Trauma und Selbstfürsorge	
	15.30 – 17.30 WS 06 Bis hierhin - Grenzen wahrnehmen		15.30 – 17.30 WS 12 Bis hierhin - Grenzen wahrnehmen		15.30 – 17.30 WS 19 Bis hierhin - Grenzen wahrnehmen
		19.00 – 21.00 WS 13 Improvisationstheater: Ein Schnupperkurs		19.00 – 21.00 WS 20 Improvisationstheater: Ein Schnupperkurs	

Workshop-Beschreibungen

Alle Workshops umfassen eine Dauer von zwei Zeitstunden (mit eingeplanter Bio-Pause).

Bitte seid 30min vor Seminarbeginn schon einmal kurz online für den Technik-Check – und natürlich gerne auch für einen Plausch mit Kolleg:innen, alt-bekannten und neuen Gesichtern.

WS 01 – Mit Humor und Resilienz durch die Krise

In einer Welt, in der ALLE improvisieren – Institutionen, Unternehmen, jede und jeder Einzelne – ist es unabdingbar, die eigene Resilienz und Stärke zu nähren. Um andere unterstützen zu können, brauchen wir einen guten Zugang zu unseren Ressourcen, zu unserer Leichtigkeit und Freude. In diesem Workshop legen wir den Fokus auf die Frage, wie wir unsere eigene Grundhaltung so stärken können, dass wir auch in einer akuten Krise wirksam und freudvoll bleiben. Es handelt sich dabei nicht um eine theoretische Einführung in das Thema „Resilienz“, sondern um praktische Übungen, anwendbare Techniken und Ideen für eine hilfreiche Grundhaltung.

WS 02 – Ich fühle mich -Gefühle wahrnehmen

Denkst Du in emotional anspruchsvollen Situationen manchmal: Wo kommt dieses Gefühl her? Ist das mein Gefühl? Wie gehe ich mit diesem Gefühl um?

Dann bist Du in diesem Workshop genau richtig, denn wir üben Gefühle und die damit verbundenen Körperreaktionen wahrzunehmen, um so einen Umgang mit ihnen und zu emotionaler Klarheit zu finden. (entspricht WS 08 und WS 15)

WS 03 – „Wieso verstehen wir uns nicht?“ Kommunikationsmuster entschlüsseln und verändern

„Du wirst schon sehen, was Du davon hast...“ „Ja, aber...“ „Tritt mich...“ So lauten die Titel einiger „Spiele der Erwachsenen“ (Eric Berne), deren Anleitung und Ausstiegsmöglichkeiten wir in diesem Workshop untersuchen. Dabei richten wir den Blick vor allem auf Paardynamiken, und ebenfalls auf berufliche Kontexte und Alltags-Situationen, in denen „es knirscht“, um wieder mehr Öl statt Sand im Getriebe zu ermöglichen.

WS 04 – Be the Moment © - Entscheidungen treffen

Nimmst Du in anspruchsvollen Situationen Deine eigenen Bedürfnisse kaum wahr, weil die Vielzahl der Informationen zu groß ist? Wünschst Du Dir manchmal, gerade bei wichtigen Entscheidungen, mehr Klarheit? Dann möchte ich Dich einladen einfach mal auf Dich selbst und Deine körperlichen Impulse zu hören. In diesem Workshop trainieren wir im Moment zu sein, das anzunehmen, was im Moment ist und auf spielerische Weise den eigenen Körper wahrzunehmen, um so sichere, klare Entscheidungen zu treffen und mit den Konsequenzen umzugehen. (entspricht WS 10 und WS 17)

WS 05 – Impact Techniken in der Paarberatung

„Immer machst Du...“ „Er hört mich nicht.“ „Wir kommen einfach nicht voran.“ In der Paarberatung geht es um viel – verschiedenste Aufträge, emotionale Verstrickungen, Familiengeschichten und Kommunikationsmuster sind nur einige der Zutaten, die eine würzige Paarberatung ausmachen. Da kann es hilfreich sein, den Überblick zu behalten, Leichtigkeit mit Tiefe zu verbinden und Konzepte zu konkretisieren. All das gelingt mit den kreativen Techniken der Impact Therapy, die wir in diesem Workshop im Kontext „Paarberatung“ entdecken, ausprobieren, und weiterentwickeln.

WS 06 – Bis hierhin - Grenzen wahrnehmen

Die Einschränkungen, die sich angesichts der Corona-Pandemie ergeben haben, bringen einige Menschen an ihre Grenzen. Welche Rolle spielen Grenzen? Was sind meine Grenzen? Ist Distanz die neue Nähe? Hast Du Dir diese oder ähnliche Fragen in letzter Zeit gestellt, dann probiere doch einfach interaktiv und Online mal aus, wie sich Deine Grenzen anfühlen und was Dein Körper Dir zu Deinen Grenzen sagt. (entspricht WS 12 und WS 19)

WS 07 – „Und sie bewegen sich doch!“ Motivierende Gesprächsführung mit Jugendlichen

„Warum verändern Sie nichts?!“ Diese (manchmal schon fast verzweifelte) Frage kennen vermutlich alle, die mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen arbeiten – sei es im Kontext Schule, Sucht, Familieninterne Kommunikation, Sport, Rauchen...oder im Kontext eines beliebigen anderen Verhaltens, das verändert werden könnte. Das von Miller & Rollnick entwickelte „Motivational Interview“ (MI) ist ein klientenzentrierter und direkter Ansatz der Gesprächsführung mit Menschen in Veränderungs- und Krisensituationen. Anhand eigener „Problemchen“ erkunden wir die Grundannahme, dass Menschen nicht resistent, sondern ambivalent sind. Vielleicht auch diesem Ansatz gegenüber...

WS 08 – Ich fühle mich -Gefühle wahrnehmen

Denkst Du in emotional anspruchsvollen Situationen manchmal: Wo kommt dieses Gefühl her? Ist das mein Gefühl? Wie gehe ich mit diesem Gefühl um? Dann bist Du in diesem Workshop genau richtig, denn wir üben Gefühle und die damit verbundenen Körperreaktionen wahrzunehmen, um so einen Umgang mit ihnen und zu emotionaler Klarheit zu finden. (entspricht WS 02 und WS 15)

WS 09 – Impact Techniken – kreativ und digital

Die kreativen Techniken der Impact Therapy erlauben in kurzer Zeit, Gespräche zu fokussieren, eine gemeinsame Sprache zu schaffen und hilfreiche Konzepte konkret und „greifbar“ zu machen. Dabei werden alle Sinne der Klient:innen angesprochen. Insbesondere in der telefonischen / technik-gestützten Beratung (E-Mail, Chat, Video-Chat) ist es wichtig, über das reine Zuhören hinauszugehen und die Gespräche zu fokussieren. In diesem Seminar fokussieren wir das Konzept der kreativen Techniken in ihrer Anwendbarkeit in der digitalen Beratung; denn oft ist mehr möglich, als wir „auf den ersten Blick“ glauben.

WS 10 – Be the Moment © - Entscheidungen treffen

Nimmst Du in anspruchsvollen Situationen Deine eigenen Bedürfnisse kaum wahr, weil die Vielzahl der Informationen zu groß ist? Wünschst Du Dir manchmal, gerade bei wichtigen Entscheidungen, mehr Klarheit? Dann möchte ich Dich einladen einfach mal auf Dich selbst und Deine körperlichen Impulse zu hören. In diesem Workshop trainieren wir im Moment zu sein, das anzunehmen, was im Moment ist und auf spielerische Weise den eigenen Körper wahrzunehmen, um so sichere, klare Entscheidungen zu treffen und mit den Konsequenzen umzugehen. (entspricht WS 04 und WS 17)

WS 11 – Systemische Beratung und Impro-Theater – ein Dream-Team

Weit bekannt ist Improvisationstheater (kurz: Impro) als Form der Bühnenunterhaltung, bei der die Spieler:innen ohne Skript und "aus dem Nichts" gemeinsam Szenen und Geschichten entwickeln, die der Inspiration des Augenblicks folgen. In diesem Workshop werfen wir einen ersten Blick hinter die Kulissen – denn entgegen der Annahme, man müsse zum Improvisieren unbedingt spontan und kreativ sein, sind es vor allem die Grundhaltung und andere trainierbare Fähigkeiten der Spielenden, die interessante und bedeutsame Szenen ermöglichen. Dazu zählen (u.a.) Neugier auf mein Gegenüber, Vertrauen, klare Kommunikation, Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt, Ambiguitätstoleranz, Flexibilität, Annahme von Veränderungen, und eine wertschätzende und akzeptierende Grundhaltung.

WS 12 – Bis hierhin - Grenzen wahrnehmen

Die Einschränkungen, die sich angesichts der Corona-Pandemie ergeben haben, bringen einige Menschen an ihre Grenzen. Welche Rolle spielen Grenzen? Was sind meine Grenzen? Ist Distanz die neue Nähe?

Hast Du Dir diese oder ähnliche Fragen in letzter Zeit gestellt, dann probiere doch einfach interaktiv und Online mal aus, wie sich Deine Grenzen anfühlen und was Dein Körper Dir zu Deinen Grenzen sagt. (entspricht WS 06 und WS 19)

WS 13 – Improvisationstheater: Ein Schnupperkurs

Improvisationstheater ist das Theater ohne Drehbuch, alle Geschichte entstehen spontan aus dem Moment heraus. Doch wie schaffen es die Schauspieler:innen spontan Geschichten zu erfinden, die berühren und Spaß machen? Das erfahren Sie in diesem interaktiven Online-Kompaktkurs Improvisationstheater, indem wir spielerisch ausprobieren, wie Geschichten mit Vergnügen und Leichtigkeit entstehen. Wir entwickeln gemeinsam Geschichten, die es so noch nie gegeben hat und auch nie wieder geben wird. (entspricht WS 20 – und wird doch ganz anders)

WS 14 – „Wieso verstehen wir uns nicht?“ Kommunikations-muster entschlüsseln und verändern

„Du wirst schon sehen, was Du davon hast...“ „Ja, aber...“ „Tritt mich...“ So lauten die Titel einiger „Spiele der Erwachsenen“ (Eric Berne), deren Anleitung und Ausstiegsmöglichkeiten wir in diesem Workshop untersuchen. Dabei richten wir den Blick vor allem auf Paardynamiken, und ebenfalls auf berufliche Kontexte und Alltags-Situationen, in denen „es knirscht“, um wieder mehr Öl statt Sand im Getriebe zu ermöglichen. (entspricht WS 03)

WS 15 – Ich fühle mich -Gefühle wahrnehmen

Denkst Du in emotional anspruchsvollen Situationen manchmal: Wo kommt dieses Gefühl her? Ist das mein Gefühl? Wie gehe ich mit diesem Gefühl um? Dann bist Du in diesem Workshop genau richtig, denn wir üben Gefühle und die damit verbundenen Körperreaktionen wahrzunehmen, um so einen Umgang mit ihnen und zu emotionaler Klarheit zu finden. (entspricht WS 02 und WS 08)

WS 16 – Impact Therapy für Gruppen

Gruppen zu leiten ist eine Kunst für sich – und neben zahlreichen hilfreichen Theorien dazu gibt es einige sehr konkrete „Tipps und Tricks“, mit denen die Leitung von Gruppen leichter gelingt, den Dynamiken in Gruppen gelassen begegnet werden kann (wenn z.B. ein Mitglied „Fang den Gruppenleiter“ spielt) und auch stille, schüchterne oder „widerständige“ Mitglieder in den Prozess eingebunden werden können. Zahlreiche dieser kleinen hilfreichen Methoden schauen wir uns anhand konkreter Beispiele an, in denen die Teilnehmer:innen selbst als Gruppenmitglieder agieren.

WS 17 – Be the Moment © - Entscheidungen treffen

Nimmst Du in anspruchsvollen Situationen Deine eigenen Bedürfnisse kaum wahr, weil die Vielzahl der Informationen zu groß ist? Wünschst Du Dir manchmal, gerade bei wichtigen Entscheidungen, mehr Klarheit? Dann möchte ich Dich einladen einfach mal auf Dich selbst und Deine körperlichen Impulse zu hören. In diesem Workshop trainieren wir im Moment zu sein, das anzunehmen, was im Moment ist und auf spielerische Weise den eigenen Körper wahrzunehmen, um so sichere, klare Entscheidungen zu treffen und mit den Konsequenzen umzugehen. (entspricht WS 04 und WS 10)

WS 18 – Stress, Trauma und Selbstfürsorge

„Oh je, ausgerechnet jetzt – ein Traumaworkshop?!“ Ja, genau jetzt... denn gerade jetzt ist es wichtig zu verstehen, was bei akutem Stress in Körper und Gehirn passiert, und wie wir auf persönlicher Ebene und auch als Fachkräfte diesen Reaktionen und daraus resultierenden Herausforderungen begegnen können. In einer Atmosphäre von Leichtigkeit und Interaktion begegnen wir folgenden Themen: Neurobiologische Grundlagen von Trauma, Interventionen bei akutem Stress und Selbstfürsorge. Dabei wird auch eigenen Fragen, Bedenken und Gedanken Raum gegeben.

WS 19 – Bis hierhin - Grenzen wahrnehmen

Die Einschränkungen, die sich angesichts der Corona-Pandemie ergeben haben, bringen einige Menschen an ihre Grenzen. Welche Rolle spielen Grenzen? Was sind meine Grenzen? Ist Distanz die neue Nähe? Hast Du Dir diese oder ähnliche Fragen in letzter Zeit gestellt, dann probiere doch einfach interaktiv und Online mal aus, wie sich Deine Grenzen anfühlen und was Dein Körper Dir zu Deinen Grenzen sagt. (entspricht WS 06 und WS 12)

WS 20 – Improvisationstheater: Ein Schnupperkurs

Improvisationstheater ist das Theater ohne Drehbuch, alle Geschichte entstehen spontan aus dem Moment heraus. Doch wie schaffen es die Schauspieler:innen spontan Geschichten zu erfinden, die berühren und Spaß machen? Das erfahren Sie in diesem interaktiven Online-Kompaktkurs Improvisationstheater, indem wir spielerisch ausprobieren, wie Geschichten mit Vergnügen und Leichtigkeit entstehen. Wir entwickeln gemeinsam Geschichten, die es so noch nie gegeben hat und auch nie wieder geben wird. (entspricht WS 13 – und wird doch ganz anders)

Anmeldung & Kosten

Anmeldung

1. Wenn Du Dich zu einem oder mehreren Seminaren anmelden möchtest, sende uns bitte eine Mail an info@impact-therapy.de mit Nennung Deines **Namens**, Deiner **Anschrift**, und der Angabe, **welche Seminare** Du buchen möchtest. Bitte gib als **Betreff der E-Mail** „Anmeldung Wir sind da“ an – so können wir Deine Mail mit Priorität bearbeiten.
Bei (ganz arg) dringenden Fragen rufe bitte Eva Barnewitz an unter 0176 70 56 3907.
2. Du erhältst von uns im Laufe der folgenden drei Werktage eine **Antwort mit der Zusage und einer Identifikations-Nummer**. Sollten bereits alle Plätze vergeben sein, erhältst Du einen Platz auf der Warteliste und wirst bei Möglichkeit zur Teilnahme kurzfristig informiert.
3. Bei Zusage **überweise** bitte unverzüglich unter Angabe der in der Zusage-Mail genannten Identifikations-Nummer den Teilnahmebetrag auf das in der Bestätigungsmail angegebene Konto. **NUR BEI ZAHLUNGSEINGANG bis spätestens Montag, 04.05.2020** senden wir Dir den Zugangslink. Die Rechnung und Teilnahmebescheinigung erhältst Du im Anschluss an das Seminar.
4. Bitte lade Dir unter folgendem Link das Programm „Zoom“ herunter. Die Registrierung und Nutzung sind für Dich kostenfrei. <https://www.zoom.us/signup>
5. Prüfe in den Tagen **vor** dem Seminar, ob Deine Kamera und Dein Mikrofon am Laptop funktionieren. Ein Tablet oder Smartphone eignen sich nicht für die Seminare. Bei Fragen hierzu melde Dich bitte vorab bei unserem technischen Experten Jonas Werner 0176 83 12 75 04 am Dienstag, 05.05.2020 im Zeitraum von 09.00-12.00.
6. Am Tag vor dem Seminar erhältst Du von uns einen Link zum Seminar, gemeinsam mit einer Meeting-ID (Kennnummer für das Seminar) und einem Passwort. Klicke dann auf den Link, oder begib Dich über die Nutzung der Funktion „Einem Meeting beitreten“ auf der Website www.zoom.us in den Seminarraum. Bitte sei unbedingt **30 min vor Seminarbeginn** dort; wir überprüfen kurz die Funktionalität aller Technik, und können dann stressfrei und pünktlich beginnen. Sobald Deine Kamera und Mikrofon funktionieren, darfst Du Dir natürlich noch einen Kaffee holen, mit den anderen Teilnehmer:innen ins Gespräch kommen – da stehen die Online-Seminare den analogen Seminaren in nichts nach!

Kosten:

Der Beitrag für jedes Seminar beträgt 39€. Hinzu kommt eine einmalige Teilnahmegebühr i.H.v. 10€, unabhängig von der Anzahl der Seminare, die Du buchst. (1 Seminar gebucht: $1 \times 39\text{€} + 10\text{€} = 49\text{€}$; 4 Seminare gebucht: $4 \times 39\text{€} + 10\text{€} = 166\text{€}$).

Wer wir sind

Eva Barnewitz



Systemische Familientherapeutin (DGSF), Traumatherapeutin und Impact Therapy Associate

Dozentin an verschiedenen Instituten und Weiterbildungsakademien im internationalen Kontext, (Narrative Expositionstherapie, Motivierende Gesprächsführung, Impact Therapy u.a.)

Angewandte Improvisation in Therapie, Beratung und Change Management

Improvisationstheater

Website: www.impact-therapy.de

Seminare: www.facebook.com/Eva-Barnewitz-Seminare-Coaching-100203168344681/

Katja Stief



Freie Trainerin für Resilienz, Schwerpunkt: Unterstützung zu Selbstmanagement, Selbstregulierung, Zielorientierung

Forschung zu Selbstregulation und Motivation

Angewandte Improvisation

Schauspielerinnen für Improvisationstheater

Website: www.spontanpotenzial.de

Photo Credits:

Photo by David Travis on Unsplash // Photo by Danielle MacInnes on Unsplash // Photo by Brooke Cagle on Unsplash
Photo by Kid Circus on Unsplash // Photo by  Claudio Schwarz | @purzlbaum on Unsplash // Photo by Kyle Glenn on Unsplash