



**JORDAN
COACHING**

"Mich laust der Affe!"

Das Zusammenspiel von Körpersprache und Redewendungen

Zum Inhalt

Unser Körper will mit uns kommunizieren und er tut es auch! Spielerisch wird seine Sprache in Redewendungen und Körperidiomen bewusst gemacht und eine Spur zum Verstehen der Signale des eigenen Körpers gelegt, die Sprache des eigenen Körpers akustisch hörbar, Verhaltensmuster verdeutlicht und „übersetzt“. Im Alltag benutzte Redewendungen sind Spurenleger zum eigenen Begreifen was vor sich geht, sich anbahnt oder längst in Gang gekommen ist.

Ein daher Gesagtes: "Da saß mir Angst im Nacken" stimmt wortwörtlich. Viele Menschen haben Halswirbelsäulen-Probleme nicht nur von falscher Haltung am PC. Angst - ob begründet oder freischwebend - setzt sich tatsächlich im Nacken fest.

Ziel

Eigen- und Fremdwahrnehmung fördern, Kommunikationsfähigkeit verfeinern. Sich selbst und andere besser verstehen lernen und auf die Signale des eigenen Körpers achten.

Methode und Transfer

Haltungen sind verkörperte Bewältigungsmuster (Virginia Satir). Das Augenmerk auf den psychosomatischen Aspekt einer Erkrankung nimmt immer mehr zu und gehört heute schon praktisch zum Allgemeinwissen. Eigene Haltungen in Redewendungen werden durch Bewusstmachen vergegenwärtigt und geben Hilfe zur Selbsthilfe. Die Abhängigkeit von Körper und Geist wird spielerisch-kreativ in darstellender und metaphorischer Weise sichtbar gemacht, der Transfer des Kontakts im Umgang mit mir selbst und in der Interaktion mit anderen so herausgearbeitet.

Zielgruppen

Alle Personenkreise, die sich für das Wechselspiel Sprache und Körper interessieren und auf eine leichte, nichtmedizinische Weise

Teilnahmevoraussetzungen

Bereitschaft zum Miteinander und Aneinander Lernen, sich einlassen können auf Neues, Selbstreflexion, Experimentierfreude.

Rahmenbedingungen und Kosten

Buchbar: Als Tages- oder Wochenendseminar (2 oder 3 Tage), Intensivschulungen maximal 8 Teilnehmer, Sondervereinbarungen möglich.
Gruppengröße: 8 - 18 Teilnehmer.
Kosten: Je nach Dauer und Ort ab 199 Euro pro Person. Konditionen bitte erfragen.

Sabine Jordan
Master- und Lehrcoach (isp/DGfC)
Schorlemerstr. 127
41464 Neuss
Fon: 02131 - 940.745
Fax: 02131 - 178.441
beratung@jordan-coaching.de
www.jordan-coaching.de