

## Eile mit Weile. Gesunder Rhythmus im Team: Eine (musikalische Klang-) Reise durch Tempo, Rhythmus, Zeit, Puls und andere Geschwindigkeiten & Langsamkeiten

Unser Leben ist geprägt von selbst gewählten oder fremdbestimmten zeitlichen Strukturen, Tempo, Geschwindigkeit, ... Und wir kennen alle Redewendungen wie „Am Puls der Zeit sein!“, „Zeit ist Geld!“, „Wie spät ist es?“ (Ist man dann schon zu spät?).

Aber entspricht das von mir erlebte Tempo meinem eigenen Puls, meinem Lebensrhythmus? Und wenn nicht, welche Möglichkeiten habe ich, um trotzdem in meinem Fluss und somit gesund zu bleiben?

Am ersten Seminartag wollen wir uns diesen Fragen auf unterschiedliche Art und Weise annähern und etwas mehr Klarheit darüber gewinnen.

Der zweite Seminartag lädt ein, sich mit Fragen der nonverbalen Kommunikation und deren Möglichkeiten zu beschäftigen. Die Palette reicht von Aufwärmübungen, Übungen zur Teamentwicklung, Sensibilisierung der eigenen Wahrnehmung bis hin zu nonverbalen Reflexionsmethoden – mit und ohne musikalische Elemente.

### Ziele

- ✓ Auseinandersetzung mit dem persönlichen Lebensrhythmus, mit dem Thema Zeit und dem eigenen Tempo
- ✓ Stress-Sensibilisierung, Stresswahrnehmung
- ✓ Musik / Musizieren als nonverbale Kommunikationsform: Aktivierungsübungen (Energizer, Warm-Ups, Körperübungen), Reflexionstools, gruppenspezifische Methoden (Übungen zur Teamentwicklung), in einen gemeinsamen Rhythmus kommen ...
- ✓ Musizieren in einem neuen Kontext gestellt
- ✓ Praktisches Erleben der Seminarinhalte
- ✓ Auf Wunsch der Teilnehmer\*innen Fallbeispiele zwecks Einsetzbarkeit der am Seminar vorgestellten Methoden

**Methoden** Einzel-, Kleingruppen- und Plenumsarbeit, Erfahrungsaustausch, Bewegungs- und Entspannungsübungen, Teamentwicklungsmethoden, gemeinsames Musizieren, Transfer zum Alltag

**Ausrüstung** Feste Schuhe, dem Wetter entsprechende Outdoorbekleidung. Bei Schlechtwetter: indoor

**Zielgruppe** alle Interessierten, die offen sind für neue Erfahrungen, Gruppen leiten, Menschen begleiten und mehr Methodenkenntnisse wünschen; Gesundheitsförderer\*innen, Berater\*innen

**Referentin** MMag. Clemens Mondolfo, MSc

**Ort** ArbeitnehmerInnenzentrum (ANZ), AK-Platz 1, 3100 St. Pölten

**Termin** 18. und 19. Juni 2024, 9-17 Uhr

**Beitrag** € 150,--

**Anmeldung** [FGÖ-Weiterbildungsdatenbank \(fgoe.org\)](https://fgoe.org) (zuerst als Benutzer\*in registrieren, dann anmelden) **NÖ04**, FGÖ Veranstaltungs-ID: 24200106

**Rückfragen** Birgit Küblböck, [birgit.kueblboeck@oesb.at](mailto:birgit.kueblboeck@oesb.at)