

Die Trainerinnen:



Marion M. Wetzel

Musikerin
Schlagzeugin
Dozentin für
Schlagzeug

Infos, Buchung und Kontakt:

Marion M. Wetzel

Musikerin

Kastanienweg 2
72076 Tübingen

info@poweramschlagzeug.de
www.poweramschlagzeug.de



Brigitte Schäfer

Coaching | Beratung | Training

Reinhold-Schick-Platz 4
71083 Herrenberg

kontakt@schaefer-coaching.com
www.schaefer-coaching.com



Im Groove sein

**Im eigenen Rhythmus die
Übereinstimmung mit
anderen finden**

Experimenteller (Team-) Workshop mit

Brigitte Schäfer

Trainerin und Coach

und

Marion M. Wetzel

Schlagzeugin

Schwerpunkte:

- Gesundheitsmanagement
- Stress- und Selbstmanagement
- Konflikt
- Kommunikation
- Unternehmensethik

Bei sich zu sein und den eigenen Rhythmus zu erspüren, fällt immer schwerer. Aber nur wer bei sich ist, kann angesichts der Beschleunigungen im Alltag, der Verdichtungen bei der Arbeit, aber auch aufgrund der immer stärker verschwimmenden Grenzen zwischen Beruf und Freizeit gute Leistung bringen und nur Teams, die sich auf einen gemeinsamen Rhythmus einschwingen können, und lernen, aufeinander zu hören, erreichen ihre Ziele.

Wer den eigenen Rhythmus nicht kennt

- steht in der Gefahr, aus der Balance und ins Stolpern zu geraten
- kann nicht bewusst einschwingen in den Groove, in das übereinstimmende und gemeinsame Handeln mit anderen,
- erlebt den kreativen Flow und das Glück, ganz aufzugehen in dem, was sie/er tut, nicht so intensiv

Wer „im Groove ist“,

- lebt nicht über, aber auch nicht unter seinen Kräften und im Einklang mit seinen Gefühlen
- kann Motivation, Ressourcen und Kreativität aktivieren
- lernt auf den anderen zu hören, Vertrauen zu entwickeln und sich einzulassen auf sein Team
- empfindet Freude beim gemeinsamen Gestalten
- spürt seine Grenzen und lernt, auch die des anderen zu achten.

Erfahren Sie, wie Sie durchs Trommeln Ihren Gefühlen Ausdruck verleihen und in die Balance kommen.

Inhalte:

- Was ist Rhythmus – musikalische und psychologische Zugänge
- Anspannung und Entspannung in die Balance bringen
- Bedürfnisse erkennen – Ressourcen entdecken
- Eigene Werte erspüren
- Innere Antreiber entlarven
- Entspannungsübungen
- Neues entdecken und zulassen
- und natürlich ganz viel Trommeln

optional, wenn der Workshop zur Teamentwicklung eingesetzt wird:

- Faktoren erfolgreicher Teamarbeit
- Störfaktoren erkennen und entschärfen



Methoden:

- Impulsreferate
- Gruppen- und Einzelarbeit
- praktische Übungen mit unterschiedlichen Schlaginstrumenten

Nutzen:

Erleben Sie einen außergewöhnlichen Workshop und machen Sie neue Erfahrungen für sich, oder auch mit Ihrem Team. Spüren Sie Ihren ureigenen Rhythmus, finden Sie zu Ihrer eigenen Balance, erleben Sie, wie sich durch „Unstimmigkeiten“ hindurch im Aufeinander-Hören ein gemeinsamer Rhythmus entwickeln kann, der für alle stimmig ist. Stärken Sie den Teamgeist durch ein kreatives Gemeinschaftserlebnis.

Konditionen:

Dauer: 10 Std. / 1,5 Tage

Teilnehmer: max. 12 Personen/Workshop

Kosten: 200,00 Euro zzgl. MwSt.
bei Einzelabrechnung

2400,00 Euro zzgl. MwSt.
als Firmenseminar

Trommeln, Schlagzeug und Rhythmusinstrumente werden gestellt. Die Teilnehmer/innen erhalten die Kursunterlagen nach Abschluss des Workshops als Fotoprotokoll.