



Improvisation – Flexibel agieren in komplexem Umfeld

Wertvolle Techniken des Impro-Theaters

Zielgruppe

Teilnehmende von Führungsprogrammen, agilen Führungstrainings, Kommunikationsseminaren, Konflikttrainings, Achtsamkeitsworkshops, Kreativitätstechniken, Teamworkshops, Großgruppensettings, Tagungen.

Vielfältig in Entwicklungs-Programme integrierbar, Einbettung individuell anpassbar

Teilnehmende

Mitarbeitende aller Ebenen

Essenz

Improvisation ist das Kernelement des Improvisationstheaters (auch: Impro-theater). Dies bezeichnet eine Darstellungsform ohne vorbereiteten Dialog und ohne vorgegebene Handlung. Vielmehr improvisieren die Darsteller die Szene: Es wird spontan agiert, Handlung und Dialoge entwickeln sich während des Spiels aus der Situation.

Der Workshop vermittelt Techniken des Impro-Theaters und übt im gemeinsamen Szenenspiel der Teilnehmer deren spontane Umsetzung. Die Teilnehmer sammeln intensive Erfahrungen mit der Technik, so dass sie in ihrem Arbeitsumfeld darauf zurückgreifen können, z. B. als

- Kreativitätstechnik in Veränderungsprozessen, um „heiße Eisen“ mutig und doch achtsam anzufassen,
- Brainstorming Methode, um Raum für neue Ideen zu bekommen,
- Achtsamkeitsmethode, sich ohne Worte mit der Gruppe zu verständigen,
- Selbsterfahrungselement in Entwicklungsprogrammen, um Haltungen und Verhalten humorvoll und doch tiefgehend zu reflektieren und zu erweitern (u. a. zum Thema Status oder

Kommunikationsdynamiken),

- aktivierende Auflockerungsübung zwischendurch, um nach Diskussionsrunden den Kopf frei und den Körper in Bewegung zu bringen,
- klärende Übung, um innerhalb kurzer Zeit komplexe Situationen aufzulösen

Abgesehen von der Nützlichkeit des Erlernten für den Arbeitsalltag wirkt der Workshop unmittelbar motivierend auf die Teilnehmer auch eines umfassenderen Entwicklungsprogramms:

Das Ausprobieren von kurzen oder längeren Improvisationselementen miteinander macht den Kopf frei und beflügelt Körper und Geist.

Methodik

Raus aus der Komfortzone; rein ins Lernen durch Erfahrung, Spaß und Interaktion

Trainer-Input zu „Impro-Techniken“, hoch interaktive Improvisationsübungen (Szenen, Darstellung, Handlungsanleitungen, improvisierte Dialoge), Reflexion

Module

Dauer nach Absprache

Seminarinhalt

Eigene Grenzen erweitern durch das aktive sich Einlassen auf Unvertrautes, Ungewohntes.

- Frei nach dem Motto: „Machen ist wie wollen – nur krasser“.
- Der eigenen Spontaneität Raum geben: unmittelbares, spontanes Ausprobieren von Verhaltensweisen, Dialogen, Interaktionen.
- Flexibel agieren: Mit der Veränderung gehen, statt in den Widerstand oder in die Starre zu fallen.
- Mutig sein: Wildes Denken anregen, den inneren Zensor in die Hängematte schicken.
- Das eigene Improvisationstalent und die eigene Kreativität nach außen bringen.
- Lachen als heilsame Intervention in der Persönlichkeitsentwicklung erfahren.
- Im Gruppenkontext sich trauen und getragen werden.
- Sich einlassen auf gleichzeitig Individualität und Verbundenheit mit Anderen
- Achtsamkeit schulen durch das notwendige Miteinander-Gestalten, um zum Ergebnis zu kommen.
- Miteinander intensive Erfahrungen machen: gemeinsam ausprobieren, scheitern, neu probieren, lachen, Erfolge feiern
- Systemzugehörigkeit erfahren im spielerischen Tun
- Lernen durch unmittelbares Erleben auf drei Wahrnehmungsebenen: Fühlen – Denken/Bewerten – Körperempfinden