

UMGANG MIT STRESS UND LEISTUNGSDRUCK DURCH INNERE STÄRKE

TERMINE (2-teilig): Teil 1: Montag | 17.06.2024 | 14–17 Uhr

Willy-Brandt-Str. 10, 2. Ebene

& Teil 2: Montag | 24.06.2024 | 14–17 Uhr | Willy-Brandt-Str. 10, 2. Ebene

WORKSHOP TEIL 1:

Montag, 17.06.2024, 14–17 Uhr

Über Lockerungsübungen, Atmung, Körperhaltung und die Stimme kommen wir in eine wertfreie Selbstwahrnehmung, die die Grundlage für Stressreduktion darstellt. Das Kennenlernen der verschiedenen Erlebensebenen (unwillkürlich/intuitiv und willkürlich/kognitiv) hilft uns aufzuspüren, was uns antreibt, welche inneren Anteile jeweils in herausfordernden Situationen wirken und wie der Atem und andere Körperübungen als stabile Anker helfen können, diese zu meistern. Wir machen uns auf die Suche nach den individuellen inneren und äußeren Ressourcen. Ebenso lernen wir Klopftechniken sowie hypnosystemische Herangehensweisen kennen, die untermauern, dass körperliche Interventionen immer die Wirksamsten sind.

WORKSHOP TEIL 2:

Montag, 24.06.2024, 14–17 Uhr

Die Inhalte aus Workshop I werden wiederholt und vertieft, denn nur durch Wiederholung erzielen wir eine nachhaltige Wirkung. Des Weiteren lernen wir das autonome Nervensystem näher kennen sowie auch Möglichkeiten der Einwirkung auf den Parasympathikus, der für Entspannung zuständig ist. Durch das Wissen über das dreiteilige Gehirn erfahren wir jenseits von alten Glaubenssätzen, wie wir uns immer besser selbst regulieren können, um so stärker, resilienter, freudvoller und entspannter unser künstlerisches Leben und Lernen zu bestreiten, ganz nach dem Motto: „Resilienz ist die Fähigkeit, den Fokus immer wieder vom Problem zu den Ressourcen zu lenken“.

DOZENTIN

Petra Straue steht und stand als Pop- und Jazzsängerin auf vielen großen und kleinen Bühnen und arbeitet seit ca. 35 Jahren als vocal coach, u. a. in ihrer 1999 gegründeten eigenen Gesangsschule „Go Vocal“, für das ZDF und zahlreiche Studios. Seit Jahren gehören regelmäßige internationale Workshops (u.a. Toskana/ Provence) zu ihren Tätigkeiten. Auch postet sie Podcasts rund um das Thema „Stimme und Persönlichkeitsentwicklung“ in ihrer „Voice-lounge“. Sie hat 2014 ein Lehrbuch mit dem Titel „Bilder des Singens – Handbuch für den Popgesang“ veröffentlicht. Dort hat sie bereits den hypnosystemischen Ansatz als Arbeitsgrundlage vorgestellt. Seit Jahren als Trainerin für Kommunikation und Stressbewältigung, für Selbstwirksamkeit und Persönlichkeitsentwicklung sowie für Stimm-, Sprech- und Präsenztraining in Unternehmen tätig. Sie entwickelt maßgeschneiderte Konzepte für die jeweiligen Anliegen, stellt in deren Zentrum die Stimme und das unmittelbare Körpererleben.

ANMELDUNG für beide Teile des Workshops bis spätestens 11.06.2024

» <https://www.hmdk-stuttgart.de/einrichtungen/career-service/seminare-und-workshops/>