DA-HZ-21-01

Haltung zeigen | Klar zu sich stehen | FP

Haltung ist viel mehr als ein gerader Rücken oder ein aufrechter Gang. Sie setzt sich aus verschiedenen Elementen unseres Selbst zusammen: unseren Emotionen und Grundeinstellungen, unseren jeweiligen Rollen, sowie unserem Körper.

Sie zeigt sich sowohl im Verhalten als auch in der Ausstrahlung. Die bewusste Wahrnehmung und Reflexion der eigenen Haltung unterstützt berufliche und persönliche Entwicklungsprozesse.

Im Seminar werden zunächst die verschiedenen Aspekte von Haltung und deren Wechselwirkungen beleuchtet. Dabei geht es um Körperhaltung, Arbeitshaltung und die innere Haltung. Wie ist mein Stand? Wie möchte ich mich zeigen? Wie kann ich mich in meiner jeweiligen Rolle gut behaupten?

In der praxisorientierten „Haltungsschule mit Tiefenwirkung“ reflektieren und erproben die Teilnehmenden ihre Haltung, damit sich das erweiterte Verständnis von Haltung und Verhalten im Berufsleben bewähren kann. Klare körperliche Präsenz und eine wache Selbstwahrnehmung helfen dabei, die eigene Position gut auszufüllen. Die Seminarthemen bieten einerseits persönliche Entwicklungsimpulse, andererseits einen direkten Nutzen im beruflichen Kontext.

Themen des Kurses:

- Aspekte von Haltung kennenlernen
- Wahrnehmung und Reflexion von eigenen Haltungen
- Zusammenspiel von Haltung und Rolle
- Die bewusste körperliche Haltung als wertvolle Ressource
- Viele Praxisübungen
- Tipps für den (Berufs)Alltag

Leitung	Katharina Rogalla, Physiotherapeutin und Coach in eigener Praxis in Darmstadt, Referentin BGF
Kursgebühr	0,00 € inkl. Skript
Beginn	15.10.2021
Ende	15.10.2021
Kurszeiten	Fr. 15.10., 09:00 - 18:00 Uhr
Kursort	Goebelstraße 21, 64293 Darmstadt
Zielgruppe	Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Masseure, Heilpraktiker, Ärzte, Sport- und Gymnastiklehrer, Sportwissenschaftler, Logopäden, Medizinische Fachberufe, Osteopathen
Fortbildungspunkte	