

Männerrolle im Beruf & Gesundheitstraining “Integratives Laufen”

- Anmerkung**
- *Das Training kann auch ohne das Gesundheitstraining „Integratives Laufen“ mit dem Schwerpunkt „Männerrolle im Beruf“ durchgeführt werden. (Dauer 1,5 Tage)*
- Zielgruppe**
- Interessierte Männer, Fach- und Führungskräfte aller Ebenen (max. 12 TN). Es sind keine besonderen konditionellen oder sportlichen Voraussetzungen erforderlich, ebenso wenig Vorerfahrungen in punkto „Laufen“
- Inhalte**
- Gesellschaftliche Veränderungen haben in den letzten Jahren eine Vielzahl von zum Teil neuen Anforderungen an die Männer, auch im Berufsleben, herangetragen.
In diesem Männerseminar wird es zunächst darum gehen, diese Anforderungen / Erwartungen zu reflektieren. Ferner soll mittels Körpererfahrung / Bewegung einerseits und Gespräch / persönliche Erfahrungen andererseits die Wahrnehmungs- fähigkeit für das eigene Empfinden, Denken und Handeln verbessert werden. Auf dieser Basis ist es dann möglich, Kompetenzen für ein persönlich angemessenes Kommunikationsverhalten zu gestalten und authentisch Stellung zu beziehen.
- Das Integrative Laufen als entspanntes aerobes Laufen ist gut geeignet, eigene emotionale und mentale Muster (wie z.B. innere Antreiber, etwa den Leistungsdruck) in der eigenen Bewegung und Körperhaltung wahrzunehmen. Darüber hinaus hilft die professionelle Anleitung zum selbstständigen Üben, die häufigen Fehler bei Atmung, Körperhaltung und Tempo zu vermeiden.
Integratives Laufen als stressfreies Laufen ist deshalb gerade auch für Laufanfänger sehr zu empfehlen.

Mithilfe von kreativen Übungen, u.a. aus der Gestaltpädagogik, und dem Austausch in der Gruppe können die Teilnehmer sich mit sogenannten männlichen und weiblichen Verhaltensstilen auseinander setzen; auch ermöglicht dieses Seminar die Erprobung neuer Verhaltensweisen – für jeden Einzelnen im Rahmen seiner Bedürfnisse und Wünsche.

Referent

- Thomas Böhmer
Personal-Trainer / Lauf- und Gesundheitstrainer

Dauer

- 2 Tage