

WORKSHOPS

FÜR TEAMS UND EINZELNE

VON UND MIT
ALESSANDRO MAGRI



Sie haben es in der Hand...

...das Exposé über die von mir angebotenen Workshops.

Sie sind für alle Situationen eines Teams konzipiert, die im Berufsalltag eine wichtige Rolle spielen.

Nach einer Beschreibung meiner Person und meiner Erfahrungen erfahren Sie, wie ich meine Arbeit mit der *Methode der Theatertherapie* gestalte und wie diese wirkt.

Diese Methode mit ihren körperlichen und spielerischen Schwerpunkten bringt jeden Teilnehmer dazu, sich mit Leichtigkeit und Freude an persönliche und berufliche Themen und an die schwierigen Aufgaben des Teams zu wagen.

Sie finden dann eine kurze Beschreibung über die einzelnen Workshops und praktische Informationen.

Sollten Sie Ihre Wünsche/Bedürfnisse wider Erwarten nicht in den angebotenen Themen wiederfinden, kann ich gerne für Sie und Ihr Team einen speziell zugeschnittenen Workshop anbieten.

Nutzen Sie die Gelegenheit, persönlich oder mit Ihrem Team neue Wege zu gehen und stärken Sie ihre Mitarbeiter, damit sie die zukünftigen Herausforderungen gut meistern können.

Ich freue mich auf eine fruchtbare Zusammenarbeit mit Ihnen!

ALESSANDRO MAGRI Theatertherapeut DgFT



BIOGRAFIE UND ERFAHRUNGEN



ALESSANDRO MAGRI

Meine Erfahrungen:

- Seit 2014 Theatertherapeut für Gruppen, Einzelpersonen und Paare
- Seit 2012 Theatertherapeut DGfT
- Erfahrung in Systemischer Aufstellung nach Siegfried Essen
- Seit 2006 Initiator und Spielleiter des Teatro Zanni - Schorndorf
- 3 Jahre lang Tournee in Baden-Württemberg als Komiker.
- Seit 1997 ausgebildeter Schauspieler und Komiker, Regisseur und Theaterautor

Biographisches

Geboren in Norditalien Ende der 60iger Jahre, absolvierte ich meinen schulischen Werdegang in Italien mit dem Technischen Abitur.

Verliebt in das Leben und eine deutsche Frau verließ ich Italien um meine Wurzeln in Schwaben zu schlagen.

Hier entdeckte ich die Leidenschaft fürs Theater und wurde Schüler von Frieder Nögge in seiner Schule für Improvisation und Schauspiel in Backnang.

Nach dem Abschluss zusammen mit anderen Künstlern 3 Jahre Tournee durch Baden-Württemberg.

Mit Geburt meines ersten Kindes im Jahr 2002 wurde ich sesshaft in Schorndorf und gründete das Teatro Zanni - Schorndorf.

Vielfältige Regiearbeiten sowie Autor mehrerer Stücke und Bearbeitungen u.a. für das Teatro Zanni.

Ausbildung zum Theatertherapeuten an der Katholischen Hochschule in Freiburg durch die DGfT, Deutsche Gesellschaft für Theatertherapie e.V.

Seit Januar 2015 Kursleiter der "Offenen Bühne", einem Projekt des Fördervereins der Psychosomatischen Klinik Aalen e.V. für ehemalige Patienten der psychosomatischen Klinik - Aalen.

Mehrere Theaterpädagogische und -therapeutische Workshop speziell für Firmen und Gruppen.

Wer bin ich? Fast ein Gedicht...

Auf deinem Schreibtisch wäre ich der Klebestift,
Auf deiner Werkbank der Schraubendreher,
Auf dem Felsen der Leuchtturm.
Auf deiner Farbpalette die Orange,
Im Wald, wäre ich der Leitwolf,
In deinem Obstgarten wäre ich die Kirsche.
Im Theater, bin ich der Regisseur
Und in Aktion einfach zuhause...

Und deshalb kann ich Menschen und lose Enden zusammen bringen, vielseitig eingesetzt werden und einen sicheren Weg aus dem Sturm zeigen. Leuchtend kann ich führen und Zähne fletschen, süß saftig aber mit Kern und führe meine Arbeit mit Kreativität, Leidenschaft und Kompetenz aus.

Darüber hinaus habe ich den Schwarzen Gürtel in Humor und kann dadurch gefährliche Situationen entschärfen oder schwere leichter machen, mit dem nötigen Respekt für die Emotionen aller Beteiligten.



DIE THEATERTHERAPIE-METHODE

WAS IST EIGENTLICH THEATERTHERAPIE?

Die (Drama-&) THEATERTHERAPIE ist eine künstlerische, erfahrungs- und ressourcenorientierte Therapieform, die mit den Mitteln des Theaterspielens einen neuen Zugang und gleichzeitig Lösungen zu Themen von Klienten bietet¹. Anhand spielerischer Abläufe, Rollenspielen und szenischer Darstellungen wird eine offene Welt erschaffen (die sog. dramatische Realität), in der die Teilnehmer ihre Situation im Schutz des Spiels oder einer Rolle, aus sicherer Distanz, betrachten können. So sind sie in der Lage, neue Bewältigungs- Arbeitsstrategien entwickeln und ausprobieren zu können.

Die Theatertherapie (engl. Drama Therapy) wird seit mehr als 40 Jahren vor allem in Großbritannien, den USA und den Niederlanden praktiziert. Sie ist für klinische, soziale und andere gesellschaftlich relevante Arbeitsfelder wie die Organisationsarbeit, beim Coaching und der Personalentwicklung geeignet².

WAS IST EIGENTLICH DIE THEATERTHERAPIE-METHODE?

Konkret bedeutet dies, dass mit Übungen aus der Theaterpraxis und Techniken aus der Systemischen Arbeit die Teilnehmer dazu eingeladen werden, sich, ihre Themen und die anderer Teilnehmer des Teams auf einer neue Art und Weise zu erfahren.

Durch diese Methode wird die Aktivierung der körperlichen und kreativen Ebenen der Teilnehmer erreicht. Eine andere Sicht ist nun möglich. Mit diesen neuen Zugängen aus dem Kreativitäts- und Bewegungsbereich nähern wir uns als Gruppe dem Thema an.

Hier werden die TATSÄCHLICHEN Schwierigkeiten des Teams und der Einzelnen sichtbar, denn durch diese körperlichen und kreativen Zugänge hat „der Kopf“ kaum eine Chance sich zu verstellen und die gewohnten Schutzmechanismen und Ausreden zu benutzen. Eine neue wahrhaftige Wahrnehmung ist möglich.

Hier ist Raum und Zeit für das Verständnis der Bedürfnisse, Schwächen und Stärken des Eigenen sowie die des Teams gegeben.

Kurz gesagt hier die Stärke und Einzigartigkeit der Theatertherapie-Methode:

- Durch die spielerische und körperliche Wahrnehmung, die die wahren Emotionen zutage treten lassen, wird sichtbar „wo der Hund begraben ist“.
- Mit der Theatertherapie Methode REDEN wir NICHT darüber, sondern WIR ERLEBEN wo und warum ein Team oder ein Teammitglied Schwierigkeiten hat.
- Diese Wahrnehmung der Realität birgt die Lösung des Problems in sich und wir können sofort auf die Lösungssuche gehen, konstruktiv und ohne Schuldzuweisungen. Unterstützend da, wo Schwächen sind und stärkend da, wo sie Unterstützung brauchen.

Die Theatertherapie Methode konzentriert sich auf die Ressourcen und gesunden Anteile der Persönlichkeit der Teilnehmer und des Teams und bestärkt diese.

¹ Für mehr Informationen siehe www.dgft.de

² Für mehr Informationen siehe www.dgft.de



GRUNDABLAUF EINES WORKSHOPS

1. Nach einer kleinen körperlichen Aufwärmphase werden lockere, gruppenbildende Übungen angeboten, um das Team in der veränderten Situation ankommen zu lassen.
2. Nachdem das Gruppengefühl da ist, wird das eigentliche Thema des Teams eingeführt: ob das nun Grenzen, Beständigkeit und Veränderung, Emotionen oder ob es um Alles im Leben geht – der zentrale Kern des Themas wird spielerisch und fiktiv eingeführt.
3. Durch das interagieren des Teams auf diese „neuen“ Ebenen (Körperlich und Kreativ), wird sichtbar, wo Stolpersteine sind, aber auch wo potentielle Lösungen und verborgene Ressourcen zu finden sind.
4. Am Ende des Workshops wird eine Gesprächsrunde gehalten, in der konkrete Schritte und Regeln des Teams aufgestellt und niedergeschrieben werden.
5. Ein Nachtreff zur Verifizierung der festgelegten und angestrebten Schritte ist sinnvoll.

Die Workshops sind KEINE Therapiesitzungen!!

Ein Vorgespräch mit dem Team für Informationen über Ziele und die Modalitäten sowie um Zweifel zu beseitigen und Fragen zu beantworten ist sinnvoll und erstrebenswert.



BORDERS

WORKSHOP ZUR TEAMBILDUNG – INTERKULTURELLES TRAINING – ICH UND DIE WELT.

Dieser Workshop nutzt die theatertherapeutische Methode um die Grenzen der Einzelnen oder eines Teams auszuloten, wahrzunehmen und im gegebenen Fall zu erweitern und auf die gemeinsame Zusammenarbeit und das Ziel hinzuarbeiten.

Damit wird eine effiziente und wahrhaftige Veränderung in der Art und Weise erzielt, wie das einzelne Teammitglied sowie das gesamte Team seine Umwelt wahrnimmt um Ressourcen und Kräfte optimal zur Verfügung zu stellen.

Durch das wahrhaftige Wahrnehmen der Arbeits- und Teamsituation können objektive Hindernisse des Teams von den subjektiven getrennt werden und in einem zweiten Schritt bearbeitet werden.

Zu den Themen dieses Workshops gehören:

- Grenze und Weite: zwischen Egoismus und Harmonie-Bedürftigkeit
- Ich bin ich und du bist du! Und das ist gut so!
- Getrennt und vereint!
- „Nein“ und „Ja“ sagen...
- und „Vielleicht“! Aber ganz entschieden!
- (Mich) schützen ohne anzugreifen! Gewaltlose Präsenz.
- Wünsche und Realität und Wunschrealität!

Der Workshop wird auf der körperlichen und kreativen Ebene durchgeführt. Es wird ein Raum benötigt, in dem sich jeder gut bewegen kann und genug Raum und Platz für sich hat (Richtungswert: circa 30m² für 10 Personen). Die Dauer dieses Workshops beträgt zwischen 8 und 14 Stunden, je nach Gruppengröße und Zielangabe und kann an einem Tag oder idealerweise an zwei Tagen durchgeführt werden.



EMOTIONEN

WORKSHOP FÜR DIE FÖRDERUNG VON KOMMUNIKATION, KREATIVITÄT UND INCENTIVES IM TEAM

In diesen Workshop geht's darum Emotionen wieder lebendig zu erfahren. Dieser Prozess wirkt sich positiv und wahrhaftig auf unsere Kommunikation aus, beflügelt die Kreativität und stärkt die Zusammengehörigkeit eines Teams sowie die Bindung der Mitarbeiter zu ihrer Firma. Da oft empfunden wird, dass die Emotionen „im Wege stehen“, beeinträchtigen sie negativ unsere Kommunikation und ohne sie bleibt unsere Kreativität auf der Strecke. Ein bewusster und positiver Umgang mit ihnen setzt Kräfte frei, die sonst für die Unterdrückung derselben verschwendet werden würden.

Die Emotionen sind wie Kraftstoff für unseren inneren Motor. Zuviel oder zu wenig davon verursacht Probleme im Ablauf. Arbeit ohne Emotionen wird lieblos und mechanisch ausgeführt, mit zu vielen, explosiv und beliebig. Emotionen gehören zu den Menschen. Sie wurden lange aus der Arbeitswelt ausgesperrt als gefährlich und unnützlich eingestuft - mit dem Resultat, dass die Menschen sich immer mehr von sich selbst und ihrer inneren Kraft entfernten, sich mit Burnouts gefährdeten oder in Prozessen festgefahren waren. Wie bei allen Kraftstoffen sollte man einen behutsamen Umgang damit pflegen: genau das wird in diesem Workshop trainiert.

Workshop-Themen:

- Was sind Emotionen?
- Welche Emotionen vertrage ich und welche nicht?
- Helle und dunkle Emotionen?
- Blues, Tarantella und der Tanz des Lebens
- Wahrhaftig oder maskiert? Oder beides?

Der Workshop wird auf der körperlichen und kreativen Ebene durchgeführt. Es wird ein Raum benötigt, in dem jeder sich gut bewegen kann und genug Raum und Platz für sich hat (Richtungswert: circa 30m² für 10 Personen). Die Dauer dieses Workshops beträgt zwischen 8 und 14 Stunden, je nach Gruppengröße und Zielangabe und kann an einem Tag, idealerweise aber an zwei Tagen durchgeführt werden.



CHANGE MANAGEMENT

EIN WORKSHOP ÜBER VERÄNDERUNG UND BESTÄNDIGKEIT

Veränderungen prägen unseren Alltag. Wir verändern uns stetig, bewusst oder unbewusst. Umso tiefgreifender und erschütternder kann es sein, wenn Veränderungen von außen kommen und uns radikal zu neuen Situationen zwingen. Ambivalente Gefühle bestimmen nun unser Denken und Handeln. Was verlieren wir? Was gewinnen? Was muss verändert werden? Was bleibt? Und bis wo lassen wir uns verändern ohne unsere Identität zu verlieren? Wo ist unser Point of No Return?

Alles bleibt anders. In diesen Workshop werden die Teilnehmer an ihre Grundstrukturen geführt um dort ihre „beweglichen und unbeweglichen“ Grundsäulen, die ihr Leben kennzeichnen, zu hinterfragen.

Workshop-Themen:

- Ich und meine Umwelt
- Der Fluss des Lebens. Woher komme ich, wohin gehe ich?
- Passend und unpassend ist besser als richtig oder falsch!
- Was brauche ich? Was kann weg? Ballast und Überlebens-Rucksack
- Ade und Hallo sagen können.

Der Workshop wird auf der körperlichen und kreativen Ebene durchgeführt. Es wird einen Raum benötigt, in dem sich jeder sich gut bewegen kann und genug Raum und Platz für sich hat (Richtungswert: circa 30m² für 10 Personen). Die Dauer dieses Workshops beträgt zwischen 8 und 16 Stunden, je nach Gruppengröße und Zielangabe und kann an einen Tag, idealerweise aber an zwei Tagen durchgeführt werden.



ROOTS AND LEAVES

EIN WORKSHOP ÜBER UNSERE STÄRKEN UND FÄHIGKEITEN, ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN, UND NEU-ORIENTIERUNG.

Das Leben stellt uns häufig vor Herausforderungen, denen wir uns vielleicht nicht gewachsen fühlen. Oder wir müssen uns entscheiden, welchen Weg wir gehen wollen, ohne zu wissen, wo wir landen werden. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit und Instrumente, diese Herausforderungen und Entscheidungen zu meistern. Nicht nur Verstand sondern auch Herz und Seele werden mit einbezogen um einen umfassenden und ganzheitlichen Entscheidungsprozess zu starten, sowie die Suche nach der nötigen Kraft für die Umsetzung. Denn tief in uns schlummern noch Reserven und Schätze, deren Existenz wir ahnen aber noch nicht zu entdecken gewagt haben.

Workshop-Themen:

- Wer? Wie? Was? Der! Die! Das! Wahrnehmung ist alles!!
- Meine Gebrauchsanweisung schreiben. Und lesen!
- Welche Kraftstoff brauche ich und wo finde ich ihn?
- Motorschaden vermeiden, aber wie?
- Vertrauen und Kontrolle. Eine Balanceoper in einem Akt...
- Ziel und/oder Richtung.
- „Wenn ich ... dann...“ Spiel!

Der Workshop wird auf der körperlichen und kreativen Ebene durchgeführt. Es wird ein Raum benötigt, in dem sich jeder gut bewegen kann und genug Raum und Platz für sich hat (Richtungswert: circa 30m² für 10 Personen). Die Dauer dieses Workshops beträgt zwischen 7 und 13 Stunden, je nach Gruppengröße und Zielangabe und kann an einem Tag, idealerweise an zwei Tagen durchgeführt werden.



PRAKTISCHES

WIE KOMMEN WIR ZUSAMMEN?

Sie haben sich mein Exposé angeschaut und wollen jetzt einen Workshop buchen?

Ganz einfach:

Sie schreiben mir eine Mail unter

info@theaterundtherapie.de

oder Sie rufen mich an unter der Nummer

07181-9211400

oder Sie füllen das unterstehende Anfrageformular aus und schicken es mir

**Alessandro Magri
Bismarckstraße 11
73614 Schorndorf**

Danach setze ich mich in Kontakt mit Ihnen und wir besprechen die Ziele und die weiteren Schritte.

FAQ:

- Ich komme gerne in Ihr Team um die Methoden, Ziele und Rahmenbedingungen zu klären, Fragen zu beantworten und Befürchtungen aus dem Weg zu räumen.
- Thema Räumlichkeit: entweder wir nutzen Ihre Räumlichkeiten (wenn passend) oder ich unterstütze Sie gerne auf der Suche nach einem geeigneten Raum in Ihrer Umgebung. In diesen Fall entstehen zusätzliche Raummietekosten.
- Thema Zeit: Das Team wird sich während des Workshops neu kennenlernen, die Einzelnen werden etwas zu entdecken haben und es wird eine ziemlich intensive Zeit sein, da viele Menschen nicht an eine solche Arbeit gewöhnt sind. Deshalb wären zwei Tage besser, um alles zu „verdauen und zu sortieren“. Man kann natürlich aber auch alles an einen Tag erleben...
- Thema Gage: Je nach Gruppengröße und Workshops, Dauer und Ort. (Der Richtwert beträgt 80€ pro Stunde für eine Gruppe mit 10 Teilnehmern inklusive Material und Requisiten. Die Reisekosten werden ab einem Radius von 30km von 73614 Schorndorf, gesondert berechnet).

Ich wende die Kleinunternehmerregelung nach § 19 UStG an.



ANFRAGEFORMULAR

Teamnamen:....., Arbeitsbereich:.....

Ansprechpartner:.....

E-Mailadresse:.....

Telefon:.....

Anfrage für folgende/s Workshop/s:

- BORDERS
- EMOTIONS
- CHANGE MANEGEMENT
- ROOTS AND LEAVES
-

Anzahl der Teilnehmer:.....

Zeit für das Workshop: Ein Tag. Zwei Tage

Raum zu Verfügung: JA. NEIN

In welcher Stadt/Gemeinde soll der Workshop stattfinden?

Andere Informationen:

