



ABB e.V.  
Ernst-Thälmann-Str. 21  
07381 Pößneck  
Tel: 03647 - 425143

Internet: [www.abb-seminare.de](http://www.abb-seminare.de)  
E-Mail: [info@abb-seminare.de](mailto:info@abb-seminare.de)

**ABB**

ARBEITSGEMEINSCHAFT  
BILDUNG UND BERUF

## „Bühne frei“ - Improvisationstheater im Training

**Leitung:**  
Finnur Walter  
und Maik Jank,

Trainer der Sparda-  
Bank Berlin e.G.



**Termin:**

Freitag, den 27. Mai 2010, 14 bis 17 Uhr

**Kurzbeschreibung:**

In Seminaren und Trainings ist es häufig notwendig zu improvisieren. Wie Ihr aus dieser Notwendigkeit Methodik macht und welche Vorteile der bewusste Einsatz des Improvisierens für Euch und Eure Teilnehmer bieten kann, zeigen wir Euch in unserem Workshop. Natürlich wird in diesem Workshop nicht nur präsentiert. Eure Spielfreude könnt Ihr direkt „austoben“, um Wirkungen auf eigene Teilnehmer und Einsatzmöglichkeiten zu testen und zu erleben.  
„Work is theatre – and every business is a stage“

**Inhalte:**

die „graue“ Theorie:

- Die Entwicklung des Improvisationstheaters
- Grundregeln
- Was kann ein Trainer vom Improvisationstheater lernen?
- Einsatzmöglichkeiten und – grenzen im Training bis zu Großveranstaltungen an praktischen Beispielen

die spielerische Praxis:

- Spielfreude wecken
- „Annehmen – nicht ablehnen“
- „JA!“
- Assoziationen erleben
- Eure Bühne...

## Lebe Dein Leben - in einer glücklichen Beziehung

Leitung:  
Tanja und  
Samy Bakry

www.emoratio.de



Termin:

Freitag, den 27. Mai 2010, 14 bis 17 Uhr

Kurzbeschreibung:

Was erwartet die Teilnehmer in unserer gemeinsamen Zeit?

Wie kommt es, dass viele Menschen, die sich treffen, sich verlieben und sich mit der festen Absicht binden, für immer zusammen zu bleiben und ein Leben voller Liebe und Harmonie zu verbringen, am Ende frustriert und enttäuscht auseinander gehen und sich oft bis ans Ende Ihres Lebens fragen, was Sie „falsch“ gemacht haben, oder in der weit verbreiteten Vorstellung verharren, die „Schuld“ eindeutig beim ehemaligen Partner gefunden zu haben!

Dabei folgt jede Beziehung einem klaren kosmischen Gesetz! Ein Gesetz, in dem der Partner meiner Wahl nicht im Vordergrund steht!

Inhalte:

Die Teilnehmer dieses Seminars werden wahrnehmen

- was ihnen in Ihrer Beziehung wirklich wichtig ist.
- wie wichtig es ist, über Träume, Wünsche und Sehnsüchte zu sprechen und sie zu teilen.
- wie viel Verantwortung Sie bereit sind, für Ihre Beziehung zu übernehmen.
- wie es möglich ist, nach 20 Partnerjahren noch Schmetterlinge im Bauch zu haben!
- wie es passiert, dass Erotik und sexuelle Lust, anregender sind, als vor 20 Jahren!
- was es mit dem Paarwaving auf sich hat
- wie wichtig es ist, zu geben ohne zu erwarten.

Nach diesem Workshop werden die Teilnehmer Ihre Beziehung mit anderen Augen sehen, neue oder „verschüttete Gefühle“ werden wieder gelebt.

Die Verantwortung für die eigenen Gefühle wird gestärkt und dadurch werden alle Beziehungen im Leben in freudvollere, innigere Partnerschaften verwandelt.

## Netzwerken in eigener Sache – Beziehungen erfolgreich aufbauen

**Leitung:**  
**Claudia Weiler**  
[www.weiler-seminare.de](http://www.weiler-seminare.de)



**Termin:**

Samstag, den 28. Mai 2010, 9 bis 12 Uhr

**Kurzbeschreibung:**

Gerade im Geschäftsalltag werden Aufträge und Positionen immer häufiger aufgrund von guten persönlichen Beziehungen vergeben. Dies bestätigt auch eine IBM-Studie: 60% unseres beruflichen Erfolges ist von Beziehungen und Bekanntheitsgrad abhängig. Weitere 30% fallen auf das Image und den Ruf. Aber auch um gute und kostengünstige Angebote zu erhalten ist Netzwerken heute wichtiger denn je.

Deshalb beginnt erfolgreiches Beziehungsmanagement damit, die eigene Position auf dem Markt zu kennen und darauf das eigene Netzwerk auf- und auszubauen. Wer Netzwerken als ein bloßes Sammeln von Kontakten und Followers auf Xing, Twitter, Facebook & Co versteht, der wird weder Freude am Netzwerken haben noch erfolgreicher dadurch werden.

Vielmehr entscheidet über den Erfolg Ihrer Netzwerkbemühungen eine auf Ihre Person und Ihr Angebot abgestimmte Strategie, ein echter Beziehungsaufbau, die passende Kommunikation und echte Beziehungspflege geprägt durch ein Geben und Nehmen.

**Inhalte:**

Deshalb erarbeiten wir gemeinsam in diesem Workshop:

- Was ist erfolgreiches Netzwerken?
- Ziele und Nutzen von Netzwerken
- Wie will ich mich positionieren?
- Wie kann ich eine Netzwerkstrategie für mich entwickeln?
- Erste Schritte und Tipps zum Aufbau und Pflege eines Netzwerkes

## Ressourcenorientiertes Arbeiten mit der Lebenslinie

**Leitung:**  
**Monica**  
**Streicher-**  
**Pachmann,**

[www.beziehungswerkstatt-jena.de](http://www.beziehungswerkstatt-jena.de)



**Termin:**

Samstag, den 28. Mai 2010, 9 bis 12 Uhr

**Kurzbeschreibung:**

Wenn Menschen Bedenken haben, sich selbst zu verlieren, wenn sie nicht wissen woher die Kraft zum nächsten Schritt kommen soll, dann bietet es sich an, die Fähigkeiten zu finden, die zeitig eingeübt und damit tief verankert sind.  
In der Arbeit mit der ressourcenorientierten Lebenslinie werden Erinnerungen an vorhandene und oft vergessene Bewältigungsstrategien geweckt, sodass diese bewusst nutzbar gemacht werden können.

**Inhalte:**

In diesem Workshop soll am Anfang eine kurze theoretische Einführung stehen. Anschließend wird exemplarisch die Arbeit an einer Lebenslinie demonstriert und von den Teilnehmenden beobachtet. Diese Technik soll im Workshop erworben, eingeübt und bereits angewendet werden. Das gegenseitige Begleiten in der Arbeit kann mit Leichtigkeit und einprägsam geschehen.

## Intuitives Bogenschießen als Ansatz zur Persönlichkeitsentwicklung

**Leitung:**  
**Thomas Zörlein**

[www.zuckerfabrik.com](http://www.zuckerfabrik.com)



**Termin:**

Samstag, den 28. Mai 2010, 9 bis 12 Uhr

**Kurzbeschreibung:**

Beim intuitiven Bogenschießen geht es um die konzentrierte Anspannung und Entspannung um das unmittelbare Zusammenspiel von Geist und Körper, als Grundlage für innere Ausgeglichenheit und Ruhe.

Die Mitte der Scheibe ist nicht immer das Ziel.

**Inhalte:**

- Körperwahrnehmung schulen
- Spannung ist nur nützlich, wenn man sie lösen kann
- Spannungsaufbau als Mobilisierung von Energien und zur inneren Sammlung
- Zielorientierung als konsequente Zielausrichtung in Konzentration (innere Orientierung, Selbstreflexion)
- Spannung lösen - Loslassen üben als Weg zur mentalen Entspannung

## Die Gestaltung von Lehr- und Lernmaterialien

**Leitung:**  
**Martina Schradi**

[www.outline-enterprise.com](http://www.outline-enterprise.com)



**Termin:**

Samstag, den 28. Mai 2010, 13:15 bis 16:15 Uhr

**Kurzbeschreibung:**

Als Trainer haben wir auch die Aufgabe, Informationen visuell zu präsentieren: als Präsentationsfolien, Handouts, Arbeitsblätter usw. Wie Lern-/Lehrmaterialien gestaltet werden, dass sie nicht nur ansprechend wirken, sondern auch die Informationsvermittlung optimal unterstützen, ist das Thema dieses Angebots.

**Inhalte:**

Die vier Eckpfeiler des Informationsdesigns – Seitenlayout, Schrift und Typographie, Farbgestaltung sowie Visualisierungen – werden im Kurs kurz angerissen.

- Zu jedem dieser vier Themen werden wichtige Tipps und Tricks vermittelt.
- Eine Analyseübung und
- eine praktische Gestaltungsübung runden den Kurs ab.

## Glücksgefühle wahrnehmen, genießen und ausstrahlen

**Leitung:**  
Maja Hillmann  
und Tunc  
Gültekin



**Termin:**

Samstag, den 28. Mai 2010, 13.15 bis 16.15 Uhr

**Kurzbeschreibung:**

Was Glück ist und wie wir unsere Glücksgefühle wahrnehmen, ist für jeden von uns anders und es gibt viele Möglichkeiten es zu definieren und sie zu erleben. Ein Weg zu den Glücksgefühlen ist, es dem Zufall zu überlassen, wann wir sie empfinden. Wir wollen euch in unserem Workshop weitere Wege zeigen. In einer Mischung aus wenig Theorie, Methoden der Psychologie und Kommunikation, Rollenspielen und Denkanstößen wollen wir mit euch Glück anschauen und erleben.

**Inhalte:**

Für Glücksgefühle gibt es nur eine wesentliche Beeinflussungsmöglichkeit – die Art und Weise, wie wir denken. Die Teilnehmer dieses Workshops werden:

- Situationen bewusster wahrnehmen (von scheinbar unbedeutend, alltäglich bis großartig)
- die Wirkung ihrer Gedanken auf ihre Empfindungen fühlen
- die Übertragungskraft ihrer Gefühle auf andere Menschen erleben
- Methoden kennen lernen, die im Alltag positives Denken fördern
- den Glückstrudel kennen- und auf ihm surfen lernen.

## Das Verkaufen der eigenen Leistung – eigentlich will ich doch nur trainieren!

**Leitung:**  
**Thomas Böhme**

[www.tplusb.de](http://www.tplusb.de)



**Termin:**

Samstag, den 28. Mai 2010, 13.15 bis 16.15 Uhr

**Kurzbeschreibung:**

Der Workshop richtet sich an TrainerInnen, die ihre Trainingsleistung intern oder extern verkaufen. Viele TrainerInnen tun sich erstaunlicherweise schwer damit, ihre eigenen Fähigkeiten zu vermarkten und sehen das Verkaufen eher als notwendiges Übel. Zudem entsteht häufig die Problematik, dass TrainerInnen sich stark auf ihre Trainings konzentrieren und nach einer Trainingsmaßnahme nach Anschlussprojekten suchen.

**Inhalte:**

Die TeilnehmerInnen erkennen die Hindernisse beim Verkauf der eigenen Person und Leistungen und wissen diese zu überwinden.

Die TeilnehmerInnen erlernen Vertriebsmethoden, um ihre Leistungen zielgerichtet zu vermarkten.

Die TeilnehmerInnen finden die entsprechende Balance zwischen Vertriebs- und Trainingsphasen.

Die TeilnehmerInnen sind motiviert, ihre eigene Person selbstbewusst zu vermarkten.

Die TeilnehmerInnen setzen Empfehlungsmarketing ein, um sich stärker im Markt bekannt zu machen.