

WORKSHOP

VERBUNDENHEIT

Wie kommen wir in die Verbundenheit? She is already here!

WARUM DIESER WORKSHOP FÜR IHR TEAM WERTVOLL IST

Fragen Sie sich, wie Sie in Ihrem Team von einem funktionalen Nebeneinander in echte Verbundenheit kommen können- in eine Verbindung, die nicht nur Zusammenarbeit ermöglicht, sondern auch Konkurrenz und Ausgrenzung überwinden kann?

Die gute Nachricht ist. Wir müssen uns um Verbundenheit nicht bemühen. Sie ist immer schon da. Aktuelle Forschungen, alte Denktraditionen und globale Entwicklungen zeigen, dass alles miteinander verbunden ist. Unsere Leben sind *interconnected*. Keine*r ist davon ausgeschlossen. Wir müssen also nichts Neues lernen, sondern uns wieder an etwas erinnern.

Interconnectedness kann ‚wieder‘ aktiviert und eingeübt werden- im Denken, im Nervensystem, im Gefühlsleben und unseren konkreten sozialen Erfahrungswelten. In diesem Workshop lernen Teams aus der Prägung der Trennung herauszuwachsen und sich in all Ihrer Diversität ‚wieder‘ als Verbündete zu erfahren. Durch die Kombination von philosophisch- theoretischen Inputs, Embodiment-Übungen und Austausch-Räumen zu dieser Thematik werden gemeinsame Erkenntnisse generiert und überraschende Beziehungserfahrungen ermöglicht.

Wie verändert sich unser konkretes Miteinander, wenn wir nicht mehr fragen, wie wir in Verbindung kommen, sondern davon ausgehen, dass wir schon miteinander verbunden sind? Welche Ressourcen, Potentiale und Kräfte würden sich eröffnen? Welche Hoffnung könnte entstehen?

FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP SINNVOLL?

FÜR TEAMS UND ORGANISATIONEN, DIE

- Teamarbeit neu denken und *interconnected* gestalten möchten
- Zusammenhalt und Vertrauen kultivieren möchten
- neue Beziehungserfahrungen machen wollen
- nach verkörperten Möglichkeiten suchen, Diversität zu praktizieren
- selbstorganisiert, vernetzt und/oder in flachen Hierarchien arbeiten
- zwischenmenschliche Ressourcen für komplexe Situationen suchen

- Teamintelligenz aktivieren möchten
- erfahren wollen, dass das Ganze immer mehr ist als die Summe seiner Teile

MEHRWERT- WAS SIE UND IHR TEAM MITNEHMEN:

- gestärkte Teamkultur und Mitarbeiterbindung
- Verbindung über Rollen hinweg gestalten - für Vertrauen und soziale Sicherheit
- Empathie und Kooperation im Arbeitsalltag stärken
- Reduktion von Konkurrenz und Reibungsverlusten
- Tools für kreative und innovative Zusammenarbeit
- Unterschiedlichkeit als Ressource nutzen und Teamintelligenz entfalten
- Selbstorganisation durch erfahrbare Verbundenheit ermöglichen
- Resilienz und Gesundheit fördern

WORKSHOP-INHALTE

1. MINDWORK - Veränderung beginnt im Denken

VERBUNDENHEIT DENKEN LERNEN

- Vergleich: Weltbild der Trennung vs. Weltbild der Verbundenheit
- Wissen, dass nur in Verbundenheit generiert werden kann
- Kybernetisches Denken und Selbstorganisation
- Perspektiv-Wechsel: das eigene Ich als Individuum und das Ich im Netzwerk
- soziale Beziehungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Weltbildern:
Gegenüber oder Miteinander

2. EMBODIMENT & BODYWORK - Lernen mit dem ganzen Körper

VERBUNDENHEIT SPÜRBAR MACHEN

- die natürlich-körperliche Erfahrung von Verbundenheit
- Wahrnehmungsübungen für *Interconnectedness*-Strukturen
- die Dynamik der Spiegelneurone
- Empathie- und Mitgefühl Praktiken
- das Körpersensorium in sozialer Nähe und Distanz
- Bewusstmachung innerer Grenzen in Verbundenheit

3. INTERAKTION & BEGEGNUNG - Gemeinsames Lernen im Miteinander

VERBUNDENHEIT GESTALTEN

- Verbundenheitserfahrungen im konkreten Miteinander
- Resonanzübungen: Empathie und Mitgefühl in sozialen Begegnungen
- Berührbarkeit als Verbundenheits-Ressource
- Nähe- und Distanzerfahrungen in konkreten Begegnungen
- Kommunikation innerer Grenzen in Verbundenheit

- Vertrauensübungen für emotionale Verbundenheit im Team
- Diversität im Team
- gemeinsam im Team Raum für Nicht-Verstehbares halten und achten lernen

ORGANISATORISCHER RAHMEN

- DAUER: 1-2 Tage, je nach Zielsetzung und Teamgröße
- ORT:
 - Inhouse in Ihrer Organisation/ Ihrem Unternehmen
 - ODER
 - Für max. 5 Personen in meinen Räumlichkeiten im schönen Heidelberg mit Hotelnähe

DAS BESONDERE

Dieser Workshop schafft einen geschützten Raum, in dem natürliche Verbundenheitsstrukturen im Team nicht nur gedacht, sondern erlebbar werden (EMBODIMENT). Durch die bewusste Verbindung von Kopf, Körper und menschlichem Kontakt wird erfahrbar, wie echtes Miteinander entsteht – jenseits von Rollenerwartungen und Funktionslogik. Die klare Struktur gibt Orientierung, während intuitive Elemente und achtsame Begegnungen das Unsichtbare zwischen Menschen sichtbar machen.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage.

ÜBER MIRA WEINRICH

Mira Weinrich arbeitet als Embodiment-Supervisorin, Körpertherapeutin, Praktische Philosophin und Dozentin. Sie forscht an der neuronalen Schnittstelle zwischen Denken und Körper und hat für den methodischen Umgang damit vor dem Hintergrund neuro- und kognitionswissenschaftlicher Forschungen, Hawaiianischer Körperarbeit und Philosophischer Praxis-Methoden den MIND*BODYWORK-Ansatz, das Embodiment-Training TALK WITH IT und diverse thematische EMBODIMENT-Workshops entwickelt.

Ihre Ansätze beruhen auf der Erkenntnis:

Wir fühlen, was wir denken – und wir denken, was wir fühlen.