

WORKSHOP

KOMPLEXITÄTS KOMPETENZEN

Wie können wir in unübersichtlichen Situationen handlungsfähig bleiben?

Change Your Tools!

WARUM DIESER WORKSHOP FÜR TEAMS UND GRUPPEN WERTVOLL IST:

Wie souverän gehen Sie in Ihrem Team mit unsicheren Situationen und Unübersichtlichkeit um? Sie ruhig und kreativ, oder geraten Sie in Stress?

Eine komplexe Situation unterscheidet sich grundsätzlich von einer ‚nur‘ komplizierten Situation. Komplizierte Probleme lassen sich mit logischem Denken und klaren Analysen lösen. Das geht in komplexen Zusammenhängen nicht - sie sind zu dynamisch, vielschichtig und von unübersichtlichen Wechselwirkungen geprägt. Hier lassen sich Ursache und Wirkung nicht mehr klar voneinander unterscheiden. Deshalb greifen klassische Denkweisen zu kurz. Die Forschung zeigt, dass in komplexen Situationen andere Fähigkeiten gebraucht werden: Intuition, Gespür und die Fähigkeit, feinste Signale wahrzunehmen. Die gute Nachricht ist: Unser Körper kann von Natur aus mit Komplexität umgehen. Wir alle machen das jeden Tag. Diese inneren Kompetenzen können wir uns bewusst machen und aktivieren.

In diesem Workshop lernen Teams und Gruppen, wie sie Komplexität nicht reduzieren müssen, sondern gestalten können - im Denken, Nervensystem und im sozialen Gefüge. Sie lernen ganzheitliche Komplexitäts-Kompetenzen, die Sie flexibler, ruhiger und souveräner machen. Das befähigt Sie als Team, gemeinsam mit komplexen Kontexten, anspruchsvollen Entwicklungen und unübersichtlichen Situationen umzugehen.

FÜR WEN IST DIESER WORKSHOP SINNVOLL?

FÜR GRUPPEN, TEAMS UND ORGANISATIONEN, DIE

- ihre mentalen, emotionalen und sozialen Kompetenzen im Umgang mit Komplexität erweitern möchten
- sich souverän durch unübersichtliche, dynamische Szenarien navigieren wollen
- in interkulturellen und divers zusammengesetzten Teams arbeiten
- nach ganzheitlichen Tools für Transformationsprozesse suchen
- komplexe Begegnungs- und Kommunikationsräume gestalten möchten
- mit Multiperspektivität und Ambiguität arbeiten
- Beiträge zu den aktuell hoch komplexen Herausforderungen unserer Zeit leisten

MEHRWERT- WAS SIE MITNEHMEN:

- THEORIE & EMBODIMENT für Komplexitäts-Kompetenzen
- die Entdeckung, dass Komplexität keine Bedrohung ist, sondern eine natürliche Lebensrealität, die wir entdecken und nutzen können
- einfache körperbewusste Praktiken für den Umgang mit Unübersichtlichkeit und Unsicherheit
- einen reflektierten Umgang mit Gedanken und Emotionen, der Ruhe und Klarheit in komplexen Situationen ermöglicht
- gestärkte Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit
- Lösungsmöglichkeiten, auch wenn Ursache und Wirkung nicht eindeutig sind
- Tools, um Intuition und Körpersignale als wertvolle Ergänzung zum rationalen Denken zu nutzen
- Resilienz und gemeinsames Wachstum
- erhöhtes Innovationspotential

WORKSHOP-INHALTE

1. MINDWORK - Veränderung beginnt im Denken

KOMPLEXITÄT DENKEN LERNEN

- Theoretische Einführung in komplizierte vs. komplexe Situationen
- Reflexion über verschiedene Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge (Kybernetik)
- kognitiv-mentale Kompetenzen im Umgang mit Ungewissheit und Nichtverstehen
- flexibles und agiles Denken lernen
- Intuition und Gespür als Erkenntnisinstrumente entdecken

2. EMBODIMENT & BODYWORK - Lernen mit dem ganzen Körper

KOMPLEXITÄT IM KÖRPER

- Kognitionswissenschaftliche Perspektiven: komplexe Informationsverarbeitungsprozesse im Körper verstehen
- Körperübungen zur bewussten Nervensystemregulation in unübersichtlichen Situationen
- Erdung, Entspannung und Wachsamkeit als Anker-Tools in dynamischen Transformationsprozessen
- Intuition und Gespür aktivieren und gezielt nutzen
- Veränderungs- und Lernprozesse begünstigen
- Loslassen und Improvisation

3. INTERAKTION & BEGEGNUNG - Gemeinsames Lernen im Miteinander

ZUSAMMEN MIT KOMPLEXITÄT UMGEHEN

- Gruppendynamiken in komplexen Situationen bewusst gestalten
- Vertrauenspraxis im Team: Kollegialität und Verlässlichkeit
- Gesprächs- und Zuhörformate jenseits des rational-logischen Denkens für komplexe Gesprächsräume
- verschiedene Informationsebenen in Narrativen kommunizieren lernen
- intuitiv-subjektive Kommunikationsformen erproben
- Selbstverantwortung und Selbstorganisation: Wer macht was?

ORGANISATORISCHER RAHMEN

- DAUER: 1-2 Tage, je nach Zielsetzung und Gruppengröße
- ORT:
 - Inhouse - in Ihren Räumlichkeiten
 - ODER
 - in Heidelberg

DAS BESONDERE

Komplexität ist mehr als eine Herausforderung - wenn sie klug genutzt wird, ist sie eine wertvolle Erkenntnisquelle, aus der wir schöpfen können. Dieser Workshop verbindet wissenschaftlich fundiertes Wissen über Komplexität mit körperbasiertem Lernen (EMBODIMENT). So werden Kopf und Körper gleichermaßen aktiviert und geschult. So werden Teams befähigt, im Fluss zu bleiben und für neue Herausforderungen immer wieder neue kreative Lösungen und Wege zu finden.

Ich freue mich auf Ihre Anfrage.

ÜBER MIRA WEINRICH

Mira Weinrich arbeitet als Embodiment-Supervisorin, Körpertherapeutin, Praktische Philosophin und Dozentin. Sie erforscht die psychosomatische Wechselwirkung zwischen Denken und Körper. Für den methodischen Umgang damit hat sie den MIND*BODYWORK-Ansatz, das Embodiment-Programm TALK WITH IT und zu mehreren Themen EMBODIMENT-Workshops entwickelt. Ihre Ansätze basieren auf neuro- und kognitionswissenschaftlichen Forschungen, Hawaiianischer Körperarbeit, Philosophischer Praxis-Methoden und auf über 15 Jahren praktischer Arbeitserfahrung.

Ihre Ansätze beruhen auf der Erkenntnis:

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