

## **Grundlagen der Psychologie im Tanz II: Konfliktmanagement – Progressive Muskelentspannung nach Jacobson**

Gabriele Schartel, Dipl. Psychologin, zertifizierter Community Performance Teacher

22. – 23. 01. 2011 Frankfurt

26. – 27. 11. 2011 München

### **Inhalt:**

*Konfliktmanagement – Konfrontationen nutzen:* Täglich sind wir Konflikten ausgesetzt. Innere, zwischenmenschliche und soziale Konflikte lauern überall. Ob privat, im Beruf oder in der Freizeit. Sie können das Leben stark beeinträchtigen, wenn sie auf verletzende und brutale Weise ausgetragen werden. Ausweichen und Verdrängen helfen leider nicht weiter. Konflikte kommen immer wieder hoch. Ziel ist es daher, Konflikte frühzeitig zu erkennen und sie zu meistern. In diesem Kommunikations-Training wird theoretisches Grundlagenwissen zum Konfliktmanagement mit praktischen Übungen verknüpft. Der Umgang mit oftmals geschilderten "Problemfällen" im eigenen Umfeld kann dabei selbständig geübt und erlernt werden.

*Progressive Muskelentspannung nach Jacobson - selbst anleiten lernen:* In diesem Entspannungsverfahren wird zum einen die Atmung fokussiert, zum anderen wird geübt, bestimmte Körperpartien zunächst anzuspannen, um sie dann bewusst zu entspannen. Dabei soll neben der körperlichen Entspannung auch eine geistige Entspannung eintreten. Der Kurs bietet nach einer kurzen Einführung die Selbsterfahrung des Entspannungstrainings und den anschließenden Erfahrungsaustausch. Mit dem ausgehändigten Anleitungstext kann im Anschluss sofort in Kleingruppen die Instruktion selbst eingeübt werden. Das Feedback der TeilnehmerInnen („Versuchspersonen“) hilft sofort weiter, z.B. die eigene Stimme (Lautstärke, Sprechgeschwindigkeit etc.) zu regulieren. Damit kann am Ende des Kurses jede/r TeilnehmerIn das Entspannungstraining schon selbst anleiten.