

Die Workshops im Detail

Improtheater - spontan reagieren & kreativ darstellen

Intro ins Improvisationstheater für totale Anfänger! Keinerlei Voraussetzungen, einfach Spaß in der Gruppe, kurzweiligen Aufwärmübungen, dann fröhliches Ausprobieren von Improtheater-Übungen und Spielen.

Hofübernahme & Generationenvielfalt Bauernhof

„Das einzig Beständige ist die Veränderung“ lautet ein Sprichwort. Auch Bauernhöfe bleiben nicht stehen: Hofübernahmen und damit verbundene neue Generationen bringen oft frischen Wind, neue Sichtweisen und neue Werte mit. Das bringt Chancen aber auch Spannungen und Konflikte beim Verändern, beim Zusammenleben und – arbeiten. Wie gelingt dieser Generationenwechsel am Betrieb so, dass alle gut mit dem Ergebnis leben können? Dieses Seminar bringt sowohl die wichtigsten Aspekte eines förderlichen Zusammenlebens am Hof, als auch die wesentlichen Teile eines Übergabevertrages zur Sprache.

Black out - Was tun im Notfall?

Und plötzlich wurde es finster. Bei diesem Seminar erfährst du alles was zu tun ist, wenn auf einmal ein großflächiger und längerfristiger Stromausfall (Blackout) auftritt. Außerdem lernst du auch, welche Ursachen und Auswirkungen dieser Stromausfall hat – die richtige Vorsorge ist dabei das A und O. Als Teilnehmer hast du auch die Möglichkeit mit den Referenten zu Diskutieren und Fragen zu stellen.

PR - Sichtbar in der Öffentlichkeit

In diesem Seminar erfährst du, was Öffentlichkeitsarbeit überhaupt beinhaltet und warum es für die Landjugend wichtig ist. Welche Wirkung hat die Landjugend nach außen und wie möchten ihr von anderen wahrgenommen werden?

Außerdem lernst du, wie du mit der Presse am besten umgehst und welche Möglichkeiten der Öffentlichkeitsarbeit es gibt (soziale Netzwerke, Zeitungen, Veranstaltungen, etc.)

Raus aus deinem Kopf, rein ins Leben -

Achtsamkeit & positives Mindset

Du setzt deine Grenzen und hast die Werkzeuge diese zu ändern. Achtsamkeit – als Schlüssel zum positiven Mindset. Steigere deine Leistungsfähigkeit, Gelassenheit und Kreativität. Was ist Achtsamkeit und wie gestalte ich mein positives Mindset?

Bewusstsein erschafft Realität – unbewusst sein auch. Gestalte deine Sicht auf die Welt und profitiere davon.

Die Workshops im Detail

Mensch ärgere dich nicht -

Im Streit die richtigen Worte finden

Die gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg ist eine erlernbare, wirksame Methode, um herausfordernde, belastende Gespräche so zu führen, dass alle daraus Nutzen ziehen. Es ist ein Weg hin zu einem bewusst achtsamen, sowohl wertschätzenden, als auch aufrichtigen Umgang mit sich selbst und anderen. Diese Seminar bietet dir die Möglichkeit dich selbst auszuprobieren und an beruflichen und alltäglichen Beispielen gewaltfreie Kommunikation zu üben.

Selbstverteidigung

Polizeibeamte und erfahrene Kampfsportler zeigen dir, wie du dich im Notfall wehren kannst. Über die theoretischen, rechtlichen Grundlagen zur Notwehr bzw. Nothilfe, bis hin zum praktischen Ausprobieren ist alles dabei. Die Trainer zeigen dir, welche Gegenstände, Grundstellungen und Befreiungstechniken du anwenden kannst, wenn 's wirklich brenzlig wird. Am Ende des Seminars könnt ihr noch zeigen, was ihr gelernt habt und in realitätsnahen Übungen das Erlernte ausprobieren.

Funktionärsnachfolge

Damit Landjugendgruppen weiter bestehen bleiben können, ist es wichtig, dass immer wieder neue und junge Funktionäre hinzukommen. Für Motivation, neue Ideen und Schwung im Landjugendvorstand. Bei diesem Workshop erfährst du, welche Punkte ihr als Landjugendvorstand setzen könnt, um neue Funktionäre zu gewinnen oder bestehende Funktionäre für die Leitung anzulernen.

Upcycling - Weg vom Konsumzwang

Kathrina von Sisi-Top macht mit Euch aus Abfallmaterialien neue Alltagsgegenstände. So kann aus einem Tetrapack und einer Dose Würfelpoker entstehen, aus einem alten Buch eine Uhr gefertigt oder aus einem Fahrradschlauch eine Handyhalterung für den Fahrradlenker geschnitten werden. Bringt Eure (gereinigten) Wertstoffe mit aus denen ihr etwas machen möchtet und wir werden gemeinsam kreativ. Und zu guter Letzt verwandelt sich das T-Shirt in eine Tragetasche in der all eure neuen Gegenstände bequem transportiert werden.

Lampenfieber adé

Du hast Lampenfieber! Doch es gibt Mittel, Wege und Tricks, gelassen, souverän und stark aufzutreten und dein Lampenfieber zu überwinden und in den Griff zu bekommen. In diesem Seminar lernst, wie du mit deiner Redeangst umgehst und diese in hilfreiche Energie umwandeln kannst. Dir wird gezeigt, wie du aus dem Teufelskreis heraus und in ein stärkendes Selbstbild kommst. Und du bekommst Werkzeuge um Lampenfieber, flaes Gefühl und Aufregung wirksam zu reduzieren bzw. sogar in Lust zu Sprechen umzuwandeln.
