

Let's **BODYTalk** about ...
Business nachhaltig bewegen

B2B - BODY TO BUSINESS

„Der Körper kennt den Weg.“

- JOHANNES B. SCHMIDT -

BODYTalk ist ein innovatives, integrales Business Coaching-Konzept, das in seiner Herangehensweise und Methodik den Körper in den Mittelpunkt stellt. Auf der Basis der somatischen Intelligenz des Körpers erarbeiten wir mit Ihren Mitarbeitern konkrete Themen aus dem Business-Kontext. In Gruppen- und Einzelsettings vertiefen wir vorhandene Kompetenzen, entwickeln konkrete Lösungsansätze und individuelle Wege für eine nachhaltige Integration in den Unternehmensalltag.

Unser Versprechen: Mit uns kommen (Ihre) Businesssthemen in Bewegung! Unsere Coachings langweilen nicht mit Powerpoint Präsentationen und Flipchart-Chaos. Ihre Themen werden kreativ umgesetzt und unmittelbar erfahrbar gemacht, mental UND körperlich bei Ihren Mitarbeitern verankert.

VIELE ANSÄTZE - EIN ZUGANG

BODYTalk ist körperbasiertes Business Coaching. Für unsere Arbeit schöpfen wir aus einem breiten Methodenspektrum. Coaching und integrale Körperarbeit werden miteinander verbunden, um Kernthemen ganzheitlich zu analysieren und Fragestellungen individuell zu lösen.

Unsere Methoden:

- Coaching
- Prozessarbeit
- Somatische Körperarbeit
- Selbstreflexion
- Meditation und Achtsamkeit
- Entspannungstechniken
- Atemtechniken
- Yogatherapie
- Focusing
- Feldenkrais/
Funktionale Integration

Jeder Workshop und jedes Coaching ist einmalig. Welche Methoden und welcher Ansatz zum Einsatz kommen, basiert auf den Bedürfnissen, der Zusammensetzung und Fragestellung der Teilnehmer. Zugang und Fokus bleiben jedoch immer gleich: der Körper.

Wir wollen Ihre Business Themen über den Körper in Bewegung bringen. Nach einem Vorgespräch erstellen wir ein auf Ihr Thema und Ihren Teilnehmerkreis zugeschnittenes BODYTalk-Konzept.

DAS SAGT DIE WISSENSCHAFT ...

„Viele Kognitionswissenschaftler vertreten heute die Embodiment-These, nach der alle geistigen Prozesse in sensomotorischen Interaktionen des Körpers mit seiner Umwelt wurzeln. Sie sehen daher das Gehirn nicht mehr als den »Ursprungsort« des Bewusstseins an. Dieses speise sich vielmehr in jedem Moment aus dem gesamten Körper.“*

„You can't release what you don't feel. Instead of thinking about it, feel it.“**

„Der Grund, warum Computer nicht denken können, ist letzten Endes nicht, dass sie keinen Geist haben, sondern dass sie keinen Körper haben.“***

„Der Körper ist die grundlegende Einheit für Weisheit und integrative Wahrnehmung. Tiefe Körperarbeit schafft ein Bewusstsein für die Wichtigkeit des Körpers als Mittler und Empfänger aller Informationen, die unserem Sein und Handeln Richtung gibt.“***

*Spektrum der Wissenschaft, Gehirn&Geist, 2019/1 und 2018/7

**Bonnie Bainbridge Cohen, Entwicklerin des Body-Mind Centering®

*** Johannes B. Schmidt, Psychotherapeut und Autor

NEUE POTENTIALE FÜR IHRE THEMEN

Der Körper ist die Basis für unser Denken, Handeln, Bewegen und Fühlen. Er ist unser ständiger Begleiter und steht in einer ständigen Resonanz- und Wechselseitigkeit mit seiner Umgebung, nimmt Informationen auf, speichert Erfahrungen, verarbeitet Emotionen, empfängt, sendet, agiert und reagiert. BODYTalk nutzt diese essentielle, lebendige Ressource KÖRPER, um Ihre Unternehmens-themen zu bewegen.

Die im Unternehmenskontext häufig existierende Trennung zwischen intellektu-eller Arbeit und Körper heben wir mit BODYTalk auf. Körper und Geist werden mit unserem Ansatz eine Einheit, um dynamische, nutzbringende Potentiale für Ihr Unternehmen freizusetzen.

Business-themen, die wir unter die Lupe nehmen und in Bewegung bringen:

- Führungskompetenz
- Selbst - Bewusst - Sein
- Kommunikation
- Resilienz
- Teambuilding
- Stressbewältigung
- Kreativprozesse
- Veränderungsprozesse u.v.m.



WIR HABEN DAS PASSENDE FORMAT!

Jedes Thema, jeder Teilnehmerkreis hat andere Voraussetzungen und braucht ein individuelles Setting. Wir haben für Sie drei BODYTalk-Formate entwickelt:



3 STUNDEN WORKSHOP

Wir vertiefen drei Stunden in der Gruppe ein Thema Ihrer Wahl. Das Format eignet sich für allgemeine Themen wie Stressbewältigung, Resilienz etc.



TAGESWORKSHOP

Wir erarbeiten einen Tag lang in der Gruppe und/oder in Einzelsettings ein komplexes Thema. Das Format eignet sich für Themen wie Führung, Unternehmenskultur, Veränderungsprozesse etc.



EINZELCOACHINGS

Manche Themen erfordern einen persönlichen, geschützten Rahmen und eine Eins-zu-eins-Betreuung. Das Einzelcoaching eignet sich für Themen wie Selbstbewusstsein, Führung, Handlungskompetenz und persönliche Fragestellungen.

Alle Formate werden im Vorfeld inhaltlich abgestimmt, sind flexibel in ihrer Form- und Ausgestaltung.

SO KÖNNTE IHR TAGESWORKSHOP ZUM THEMA STRESSBEWÄLTIGUNG UND RESILIENZ AUSSEHEN

ANKOMMEN

DAS NERVENSYSTEM DES MENSCHEN

Was ist Stress? – Wie entsteht er? – Welche Auswirkungen hat dauerhafter Stress? –
Wo setzt Entspannung an? – Was ist Resilienz?

INDIVIDUELLE SELBSTREFLEXION

Stress im Unternehmenskontext - Auswirkungen auf den Arbeitsalltag, das Team und das Unternehmen
Was bereitet mir beruflich und privat Stress? (Eigene Stressoren identifizieren)
Wie gehe ich mit Stress um? (Eigene Tools erkennen)

BODYTALK

1. Entspannung und Resilienz

Den Aufbau von Ressourcen im eigenen Körper erfahren
Bodyscan | die 7-Punkte-Meditation | Entspannung erfahren

2. Körperorientierter Dialog

Wo spüre ich Stress im Körper? Wie fühlt sich Stress an? Techniken zum Auflösen von Stress über
die eigene Körpererfahrung
a. Focusing | b. Atembeobachtung | c. Achtsamkeit | d. Selbstreflexion | e. Entspannungsbilder
Raum für Notizen und Integration zu den eigenen Erfahrungen

AUSTAUSCH IN DER GRUPPE UND ABSCHLUSS

Mögliche Follow-Up Termine in Eins-zu-Eins Sessions für individuelle Begleitung

IHRE BODYTALK EXPERTEN

Die Gründer von BODYTalk haben ihre Kompetenzen aus dem Bereich Business, Coaching und Körperarbeit in einem Konzept vereint und bringen so Ihr Anliegen zum Erfolg!



„Mit einem Bewusstsein für die feinen Zusammenhänge von Körper, Bewegung, Handeln und Denken, möchte ich Menschen in die Selbstverantwortung begleiten, in die eigene Wahrheit und in ein ganzheitliches Wirken in der Welt.“

- ANKE JACOBY -

Anke Jacoby hat nach dem Studium der Germanistik, Medien- & Kulturwissenschaften im PR- und Marketingbereich verschiedener Kultur-Institutionen und Unternehmen gearbeitet. Heute ist sie selbstständige PR-Managerin und Somatic Yoga-Lehrerin. Sie leitet Workshops, Kurse und Retreats mit den Themen somatische, integrale Körperarbeit, Meditation, Achtsamkeit und arbeitet intensiv in Gruppen- sowie Einzelcoachings.



„Mein Wunsch ist es, die Menschen zurück in die Verbindung mit sich und ihrem Körper zu führen, um so neue Potentiale zugänglich zu machen.“

- TOBIAS DÜNDEL -

Tobias Dünkel hat Betriebswirtschaftslehre studiert und war nach dem Studium im Marketing verschiedener Unternehmen tätig. Nach einer beruflichen Auszeit in Südostasien hat er sich intensiv mit den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Meditation und Körperarbeit beschäftigt. Heute ist er Coach, Yogatherapeut und Anwender für biodynamische Craniosacrale Körperarbeit.

DAS SAGEN UNSERE KUNDEN UND TEILNEHMER

„Als ich nach dem Workshop nach Hause ging, hatte ich nach Monaten das Gefühl endlich mal wieder richtig atmen zu können.“

Sandra M., Workshopteilnehmerin

„Der Workshop hat mich tatsächlich glücklich gemacht. Diese Woche war sehr, sehr anstrengend für mich. Nach dem Workshop habe ich wieder meine Ruhe gefunden. Und dafür bin ich zutiefst dankbar.“

Ivana F., Workshopteilnehmerin

„Danke für das Öffnen eines ganz neuen Raums. Ich kann entspannen und endlich meinen Körper spüren. Es kommt viel in Bewegung.“

Patrick B., Einzelcoaching

HABEN SIE INTERESSE? DANN RUFEN SIE UNS AN!
LET'S BODYTALK ABOUT!

Anke Jacoby | Tel. 0163 20 19 35 | anke.jacoby@email.de

Tobias Dünkel | Tel. 0175 844 1195 | tobias-duenkel@web.de

© BODYTalk | Anke Jacoby, Tobias Dünkel, 2019

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir personenbezogene Bezeichnungen, die sich zugleich auf Frauen und Männer beziehen, in der männlichen Form aufgeführt. Dies soll jedoch keinesfalls eine Geschlechterdiskriminierung oder eine Verletzung des Gleichheitsgrundsatzes zum Ausdruck bringen.

THINK
OUTSIDE
THE BOX