

Informationsworkshop:
LIFE KINETIK® -
Das Bewegungsprogramm
zur Gehirnentfaltung

Life Kinetik ist ein sanftes, körperliches und geistiges Training. Es kann vom Kindesalter bis ins Seniorenalter angewandt werden.

Wirkungen des Trainings:

Körperliche Entspannung, Verbesserung der Konzentration, Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit, Reduktion der Fehlerquote, Steigerung des Selbstbewusstseins und des selbstständigen Arbeitens.

Ziele:

Bewegung mit Begeisterung ist das Ziel! Life Kinetik zielt darauf ab, möglichst viele Gehirnareale in eine Bewegungsaufgabe zu involvieren, um eine bessere Vernetzung zu erreichen. Je mehr Verbindungen zwischen den Gehirnzellen bestehen, desto höher ist die Potenzialentfaltung. Inspiration und Glücksgefühle sind willkommene Begleiterscheinungen beim Training. Die Gehirnforschung bestätigt, dass die Dopamin-Ausschüttung besonders aktiv ist, wenn schöne Erlebnisse unerwartet eintreffen oder wir uns bewegen.

Dauer: 2 Einheiten

*„Bewegt sich etwas im Kopf -
bewegt sich auch etwas im Leben.“ (Gerti Malle)*



Dr. Gerti Malle

Coach, Life Kinetik Trainerin, Kommunikationstrainerin,
Kulturwissenschaftlerin und Mauthausen-Außenlager Guide

Themenschwerpunkte: walking_talking_coaching,
Gehirn- und Achtsamkeitstraining, Diversity- und
Projektmanagement, Holocaust Education und
Zivilcourage Training

Verschiedene Projektarbeiten mit Jugendlichen und
Erwachsenen.

Mehrmonatige Forschungsaufenthalte in Australien,
Asien und Afrika.

Publikationen:

„Für alles bin ich stark durch den, der mir Kraft verleiht“
Widerstand und Verfolgung der Zeugen Jehovas in der
Zeit des Nationalsozialismus in Kärnten (Wien-Klagenfurt 2011)

Evaluation of the Far West Youth Performance Project.
Aboriginal Children doing Social Circus. A qualitative
Research. unveröffentlichte Dissertation (Klagenfurt 2005)

Preiszusammenstellung:

Eine Trainingseinheit dauert 50 Minuten und kostet zwischen
50,- und 170,- Euro*

*Der Preis orientiert sich an der Vorbereitungszeit, Inhalt, Handout,
Material und Fahrtkosten.

Heizhausgasse 41/1/11, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
gerti.malle@gmail.com, Tel.: 0043 (0) 650 400 6373

Bankverbindung: Bank Austria. UniCredit Group,
IBAN: AT84 1200 0780 2517 7500, BIC: BKAUATWW

www.gertimalle.com





Workshop: Diversity Management & Coaching

Die Vielfalt der Kulturen ist wie ein Eisberg, wo es viel zu entdecken gibt und dem wir uns achtsam nähern.

Inhalte:

Vielfalt und Fähigkeiten im Team erkennen und nutzen (Diversity Management), Definition Kultur, Werte, Kulturschock, Interaktion, Interkulturelle Kompetenz, Vorurteile, Empathie, Interkulturelles Team, Fähigkeiten und Fertigkeiten in der beruflichen Praxis, Interkulturelle Kommunikation, Vermeidung von Missverständnissen.

Ziele:

Arbeitsentlastung durch ressourcenorientierte Arbeitsaufteilung. Vom Ich-Zuerst zum Wir-Zuerst! Lösungsorientiertes Handeln durch gezieltes Coaching.

Dauer:

6 bis 8 Einheiten

„Das Glück besteht nicht darin, dass du tun kannst, was du willst, sondern darin, dass du immer willst, was du tust.“ (Leo N. Tolstoi)

Workshop: Achtsamkeit

Erst wenn wir uns selbst mit Achtsamkeit behandeln, können wir diese Achtsamkeit auch anderen Menschen zu Teil werden lassen.

Inhalte:

Achtsame Präsenz, achtsames Zuhören, achtsame Beziehungen, achtsames Reagieren.

Ziele:

Durch Bewegung, Spielen und Lachen werden die TeilnehmerInnen aufmerksamer, gelassener, kreativer und auch achtsamer. Das sind die besten Voraussetzungen für die täglichen Denkprozesse und Aufgaben bei der Arbeit und im Alltag.

Dauer: 6 bis 8 Einheiten

„Zwischen Lachen und Spielen werden die Seelen gesund.“ (arabische Lebensweisheit)

Workshop: Wege zur Gelassenheit

Heitere Gelassenheit stoppt den Stress, gepaart mit Wertschätzung und Respekt führt Sie zu mehr Harmonie im Team.

Inhalte:

Balance und Standhaftigkeit, Ehrlichkeit und Selbsttreue, Einfachheit und Zufriedenheit, Geduld und Erfolg, Mut und Erfahrung.

Ziele: Die Bewusstmachung der eigenen Besonderheit fördert das Selbstwertgefühl und soll Mut zum selbstbestimmten und achtsamen Handeln geben.

Dauer: 6 bis 8 Einheiten

„Die Gelassenheit schärft den Blick für das Wesentliche.“ (chinesische Lebensweisheit)

walking_talking_coaching

Ein Coaching im Gehen soll den Coachee auf neue Ideen bringen.

Themenbereiche:

Zielfindung, Konfliktbewältigung, Zeitmanagement, Projektmanagement, Berufsorientierung

Ziele: Orientierung, Inspiration, Veränderung

Wo: in der Natur

Dauer: 1 bis 2 Einheiten

„Ich kenne keinen Gedanken, der so schwer wäre, dass man ihn nicht beim Gehen los würde.“

(Soren Kierkegaard)



Schulworkshops

Bewerbungstraining und Berufsorientierung

Zivilcourage Training

Planspiele zum Thema Antirassismus

Holocaust in Education:

Zeitzeugen Gespräche,
Mauthausen-Außenlager Begleitung

