



**FAST FORWARD THEATRE**

# **SOFT-SKILL-TRAININGS**

**FÜR UNTERNEHMEN**



Basierend auf den Methoden des improvisierten Theaters trainieren wir Ihre Fähigkeiten und vermitteln kompaktes Hintergrundwissen für die nachhaltige Anwendung in der Praxis.

**Nicht primär für die Bühne, sondern für Beruf und Alltag.**

Zu unseren Kunden gehören global agierende Unternehmen, Versicherungen, mittelständische Betriebe, Gewerkschaften, gemeinnützige Vereine u.a.

**Wir führen unsere Workshops und Trainings nach Wunsch in deutscher oder in englischer Sprache durch.**

## **Unsere Workshop- und Trainings-Module**

1. „Ich bin dann mal da!“ - Körpersprache und Präsenz
2. „Gemeinsam statt einsam!“ - Konstruktive Kommunikation und Teamarbeit
3. „Erwarte das Unerwartete!“ - Spontaneität, Kreativität und Flexibilität
4. „Zuversicht statt Zauderei!“ - Selbstvertrauen, Humor und Resilienz
5. „Train the Trainer!“ - Die Werkzeugkiste für Trainer und Workshopleiter



### **Die Trainer**

**Martin Esters** ist Mitgründer und künstlerischer Leiter des Fast Forward Theatre. Er spielt seit 1999 improvisiertes Theater und unterrichtet seit 2005 Methoden der Improvisation für Theater, in Unternehmen und im persönlichen Training.



**Tom Gerritz** ist Mitgründer des Fast Forward Theatre und Diplom-Pädagoge mit den Schwerpunkten Erwachsenenbildung, Spiel- und Theaterpädagogik. Er spielt und lehrt seit dem Jahr 2000 Improvisationstheater und ist als Berater und Coach tätig. Bei Dr. Michael Bohne hat er eine Fortbildung in prozess- und embodimentfokussierter Psychologie zu Auftritts- und Prüfungscoaching abgeschlossen.



**Fast Forward Theatre GbR**, Georg-Voigt-Str. 23, 35039 Marburg • Ansprechpartner: Martin Esters und Tom Gerritz • Telefon: 06421-85168 • Mobil: 0171-8025254 • [mail@fast-forward-theatre.de](mailto:mail@fast-forward-theatre.de) • [www.fast-forward-theatre.de](http://www.fast-forward-theatre.de)

## Modul 1:

### „Ich bin dann mal da!“ Körpersprache und Präsenz

Egal ob in Firmenzusammenhängen – bei Meetings, Präsentationen und bei Kunden – oder im Privaten: Nicht nur unsere Worte sind ausschlaggebend über Sympathie und Akzeptanz, über Erfolg und Vernetzung. Genauso wichtig sind unsere Ausstrahlung, unsere Präsenz und die zahlreichen nonverbalen, körpersprachlichen Signale, die wir (meist unbewusst) übermitteln.

In diesem Workshop geht es darum, sich diese Aspekte im geschützten Rahmen bewusst zu machen, die eigene Präsenz zu schulen, die eigenen körpersprachlichen Fähigkeiten spielerisch zu erweitern.

Dazu haben wir Methoden und Übungen aus dem improvisierten Theater speziell auf diesen Workshop zugeschnitten, die über Jahre im Training bewährt sind. Deren Wirksamkeit hat sich längst auch jenseits der Bühne in beruflichen und privaten Situationen bewiesen.

## Modul 2:

### „Gemeinsam statt einsam!“ Konstruktive Kommunikation und Teamarbeit

Stressfreie Arbeit im Team, ein konstruktives und positives Arbeitsumfeld, das Gefühl, miteinander und nicht gegeneinander zu arbeiten – all dies sind Voraussetzungen für einen gesunden Berufsalltag. Wir haben es in der Hand, diese Voraussetzungen zu schaffen: Wie wir kommunizieren, wie wir uns gegenseitig und unsere Fähigkeiten respektieren und stärken, wie wir als Team gemeinsam funktionieren und arbeiten.

Dieser Workshop vermittelt Werkzeuge und Erkenntnisse für erfolgreiche Kommunikation und Teamarbeit. Wie kommuniziere ich erfolgreich meine eigenen Bedürfnisse? Wie kann Vertrauen und kooperatives Verhalten im Team erreicht werden?

Die Tools zu konstruktiver Kommunikation und Teamarbeit werden in diesem Workshop nicht nur theoretisch erklärt, sondern in vielfältigen Übungen und Szenarien direkt angewandt. Im geschützten Rahmen können Sie alternative Verhaltensformen erproben und erhalten direktes, hilfreiches Feedback.



## Modul 3:

### **„Erwarte das Unerwartete!“ Spontaneität, Kreativität, Flexibilität**

Im Smalltalk oder in der handfesten Lösung von Problemen, in der Vernetzung oder in der Entwicklung neuer Ansätze: Zu unseren grundlegenden und relevanten Fähigkeiten gehören Spontaneität, Kreativität und Flexibilität. Manche Menschen scheinen davon mehr zu haben als andere. Wir sagen: Alles eine Frage der Übung.

Dieser Workshop zeigt Ihnen Strategien und Methoden, die eigene Spontaneität zu entdecken und kreativer agieren bzw. flexibler reagieren zu können, und das mit Leichtigkeit und Spaß. Nicht zuletzt geht es darum, den Zensor im Kopf zu umgarnen und auf die Seite der Kreativität zu ziehen.

Intensives Training von Spontaneität, Flexibilität und Kreativität ist absolute Grundvoraussetzung für Souveränität und Erfolg im Improvisationstheater. Wir stellen Ihnen unsere langjährige Erfahrung und unsere Methodenkompetenz maßgeschneidert zur Verfügung – und zwar nicht primär für die Bühne, sondern für Beruf und Alltag. Sie werden sich in bekannten und unbekanntem (Spiel-)Situations wiederfinden, die diese Fähigkeiten hocheffektiv trainieren und für garantierte Aha-Effekte sorgen. Und Sie werden viel lachen – versprochen!

## Modul 4:

### **„Zuversicht statt Zauderei!“ Selbstvertrauen, Humor und Resilienz**

Ständige Veränderungsprozesse in Beruf und Alltag fordern uns immer wieder heraus, unsere Verhaltensweisen und Techniken anzupassen. Gleichzeitig führen sie oft zu Verunsicherung und Stress, die wiederum unsere Widerstandskraft und unsere Gesundheit schwächen.

Die sich ändernden Umstände können wir oft kaum beeinflussen. Wohl aber können wir an unserer Haltung und an unserem Umgang damit arbeiten, so dass wir die Dinge insgesamt zuversichtlicher, gelassener und kraftvoller angehen. Das führt einerseits zu stimmigen Reaktionen auf das, was auf uns zukommt, und stärkt andererseits unsere Resilienz, unser Immunsystem, schließlich unsere gesamte Gesundheit und Persönlichkeit. Die Folgen sind nicht zuletzt eine größere Zufriedenheit im (Berufs-)Alltag und weniger Krankheitstage.

Humor und das Vertrauen in sich selbst, in den Prozess und in das Team sind elementare Bestandteile unserer Improtheater-Arbeit. Diese Fähigkeiten werden in den positiven Erfahrungen unseres Workshops trainiert und gestärkt.



## Modul 5:

### „Train the Trainer!“ – Die Werkzeugkiste für Trainer und Workshop-Leiter

Wir peppen Ihre Werkzeug-Kiste als Trainer auf mit zahlreichen situationspezifischen Spielen und Übungen, die ihren Ursprung im Improvisationstheater haben. Zum Kennenlern- und Teambuilding-Prozess, zur Förderung der Konzentration, als Energizer nach der Mittagspause, zum Steigern der Kreativität.

Dabei steht jeweils dreierlei im Fokus:

- » kurze Erklärung und praktisches Ausprobieren der Übung
- » wertvolle Tipps und Hinweise zum souveränen Anleiten der Übung
- » Aufzeigen von idealen Einsatzbereichen, möglichen Varianten und Zielen der Übung.

Füllen Sie Ihren Methodenkoffer und bringen Sie neuen Schwung in Ihre Seminare!



## INTERESSIERT ? SPRECHEN SIE UNS AN!

Gerne stellen wir weitere Informationen für Sie zusammen und erarbeiten nach Ihren Wünschen und Anforderungen ein geeignetes Konzept für Ihre Bedürfnisse!

