

BANDWORKSHOP FÜR TEAMBUILDING

**BE
A BAND
FOR
ONE DAY**

CLAUDIA COFONE UND BARBARA ANN KETT

Bandworkshop für Teambuilding und Burn-Out-Prophylaxe

Be a band for a day – Bandworkshop für Teambuilding und Burn-Out-Prophylaxe

Lifemusik-Haus, München

Mit meiner musiktherapeutischen Kollegin Claudia Cofone (www.musikspieltraeume.de) biete ich einen Bandworkshop für Teambuilding und Burn-Out-Prophylaxe an. An einem Tag werden wir stressfrei mit viel Lust, Humor und unter professioneller Anleitung Instrumente kennenlernen, einen eigenen Song komponieren und diesen aufnehmen, viel über Entspannung erfahren und Achtsamkeitsübungen für den Alltag lernen.

Seit einigen Jahren wird rund um das Thema „Burn-Out“ in unserer Gesellschaft immer mehr diskutiert und selbst Krankenkassen, Wirtschaft und Politik sehen inzwischen Handlungsbedarf, da immer mehr Menschen daran erkranken und somit durch Fehlzeiten zu einem hohen Kostenfaktor nicht zuletzt für die Unternehmen geworden sind. Die Ursachen sind sicherlich multifaktoriell, aber ein wesentlicher Grund ist nach offizieller Einschätzung eine psychische Belastung an so manchem Arbeitsplatz, so dass eine „Verordnung zum Schutz der Beschäftigten vor Gefährdung durch psychische Belastungen bei der Arbeit“ im Gespräch ist (Zitat).

Das ist sicherlich ein Weg in die richtige Richtung, aber wir sind der Überzeugung, es wäre viel sinnvoller, im Vorfeld, also prophylaktisch, mit „entlastenden“ und „ent-spannenden“ Elementen dafür Sorge zu tragen, es erst gar nicht zum „Ausgebranntsein“ kommen zu lassen. Dazu genügen oft schon kleine Dinge, wie wir im Folgenden näher aufzeigen werden.

Über die positive Wirkung von Musik wissen wir schon seit langer Zeit intuitiv Bescheid, und dank neuerer technischer Möglichkeiten ist dies auch inzwischen wissenschaftlich nachweisbar.

Be your band for a day – Bandworkshop für Teambuilding und Burn-Out-Prophylaxe

Lifemusik-Haus, München

Unser Konzept der „Burn-out-Prophylaxe mit Musik“ beinhaltet deshalb drei Bereiche:

Aktiv – Kreativer Bandworkshop

Rezeptiv – Musik- und Klangtherapeutische Entspannung

Erkennen – Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Im **kreativen Bandworkshop „Be your band for one day“** wird jeder als Teil des Teams gestärkt und kann (wieder-) erleben, wie es ist, sich mit seinen eigenen Potentialen einzubringen. Ohne Noten- und Instrumentalkenntnisse die Freude am Zusammenspiel erleben, am Schlagzeug oder der Trommel den bunten Rhythmus des Lebens zu spüren, am Keyboard oder der E-Gitarre Harmonie und Melodie der eigenen Träume auszuleben, am Bass den Groove in sich und der Band wahrzunehmen und natürlich auch die innere Stimme laut werden zu lassen.

In der **Musik- und Klangtherapeutische Entspannung** kann die wohltuende Erfahrung gemacht werden, wie sich allein schon durch das Zuhören und auf sich wirken lassen von klangtherapeutischen Elementen ein positiver Effekt einstellt: die Klänge bewirken einen ausgewogeneren Atemrhythmus und dadurch eine Verbesserung der Durchblutung und eine Beruhigung des Nervensystems, sie reduzieren die Ausschüttung von

Stresshormonen und führen dadurch zu einer größeren emotionalen Ausgeglichenheit und letztendlich kann dadurch die Energie wieder freier fließen und es entsteht ein Kraft- und Vitalitätszuwachs.

Beim Erarbeiten einfacher, im Arbeitsalltag jederzeit anwendbarer **Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen** wird gelernt, was Stress ist, was seine Ursachen sind und wie man mit einfachen Mitteln etwas an den zumeist ungesunden Stressreaktionen und Spannungszuständen im Körper ändern kann? Welcher Zusammenhang besteht zwischen den Denkmustern und diesen Reaktionen? Welche Gefühle und intensive Gedanken begleiten sie? Wie kann man Schmerz- und Angstzustände bewältigen? Und wie kommt man wieder mehr in Kontakt mit den eigenen Ressourcen und Stärken?

KONTAKT

Wenn Sie weitere Fragen zu Bandworkshops haben,
sind wir gerne für Sie da:



Claudia Cofone

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Musiktherapeutin
Lenggrieser Str. 28b
83646 Bad Tölz
Telefon: +49 175 1573276
E-Mail: ccofone@gmx.de
www.musikspieltraeume.de



Barbara Ann Kett

Heilpraktikerin für Psychotherapie
Musiktherapeutin
Adenauerstr. 20
82178 Puchheim
Telefon: 089 18912033
E-Mail: mail@barbara-ann-kett.de
www.barbara-ann-kett.de