

# PERSÖNLICHKEITSTRAINING

mit

Angelika Rahbar und Michaela Shortall

3ab- 2021/22



## **Was passiert im Wahlpflichtfach Persönlichkeitstraining?**

- *Ihr lernt euren Körper gut zu bewegen und eure Stimme perfekt einzusetzen.*
- *Ihr bekommt Tipps eure Stärken zu entdecken und zu zeigen.*
- *Ihr übt verschiedene Situationen nachzuspielen und euch dabei gut auszudrücken.*
- *Ihr erforscht unterschiedliche Gefühle: Wo finde ich meine Kraft? Wo spüre ich Wut? Wo sitzt mein Mut? Wo fühle ich Zuneigung?*
- *Was bewegt mich? Wie gehe ich damit um?*
- *Mit Hilfe von eigenen oder fremden Texten und Bildern probiert ihr euch auf spielerische Weise aus.*
- *Ihr experimentiert allein, zu zweit oder in der Gruppe in verschiedenen Rollen.*
- *Euer Selbstvertrauen wird gestärkt, ihr werdet selbstbewusster.*
- *Outfitberatung*

## **Welche Methoden werden wir anwenden?**

- *Bewegung auf vielfältige Art mit und ohne Musik (eure Musik mitbringen!)*
- *Theaterspiele/(Alltags-)szenen spielen (in deutscher und englischer Sprache)*
- *Improvisation*
- *Lustige Stimm- und Sprechübungen*
- *Entspannungstechniken*
- *Videoaufnahmen, falls ihr das wollt*

*Natürlich haben wir miteinander jede Menge Spaß dabei und eure eigenen Ideen sind immer willkommen!*