Bildungsurlaub: Agil und kreativ im Joballtag

Mit Improvisationstechniken zu mehr Flexibilität und Teamarbeit

Dozentin: Sarah Heinrigs

Das Bildungsseminar nutzt Methoden des Improvisationstheaters, um den Teilnehmenden praktische Werkzeuge für ihren Berufsalltag an die Hand zu geben. Improvisationstheater ist eine kreative Praxis, bei der spontan und ohne Skript agiert wird, um Geschichten und Szenen zu entwickeln, die aus Interaktionen und Impulsen entstehen.
Die Techniken des Improtheaters fördern die Flexibilität, die Fähigkeit, im Moment zu handeln, was sowohl in künstlerischen als auch in persönlichen und beruflichen Kontexten angewandt werden kann.
Konkret bedeutet das: Souveräner in unerwarteten Situationen agieren, neue kreative Lösungsansätze entwickeln und die eigene Teamfähigkeit verbessern!

Was hat Improtheater mit meiner Berufswelt zu tun?
Die moderne Arbeitswelt strebt nach agilen und kreativen Prozessen.
Dafür sind Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und kontinuierliches Lernen wichtig - ähnlich wie beim Impro!
In einer immer schneller werdenden (Arbeits-)Welt hilft es, Veränderungen nicht mit Unbehagen zu begegnen, sondern sie als Chance zu erkennen und mit Neugierde zu begegnen.
Scheiter heiter - das Motto im Improtheater: Auch im beruflichen Kontext ist eine positive Fehlerkultur unabdingbar

für Innovation. Beides - Improvisation und agile Arbeit – fördern die Offenheit für neue Ideen und Wertschätzung für Zusammenarbeit.

Der Bildungsurlaub verbindet interaktive Impro-Übungen mit theoretischen Impulsen.
Durch praktische Rollenspiele, spontane Szenen und Reflexionen erleben die Teilnehmenden hautnah,
wie Improvisation im beruflichen Kontext eingesetzt werden kann.

Sarah Heinrigs ist freie TV-Journalistin (WDR) und Medientrainerin (DGB) sowie Theaterpädagogin und Improtrainerin. Sie studierte Germanistik und Geschichte an der Uni Köln. Seit 15 Jahren spielt sie Theater - am liebsten in improvisierter Form und liebt es, sich auf der Bühne ins Unbekannte zu stürzen. Als Improtrainerin schafft Sarah Heinrigs sichere Räume, in denen sich die Teilnehmenden ausprobieren und ihre eigenen Potenziale entdecken können.

Inhalte des Bildungsseminars:
- *Grundlagen des Improvisationstheaters*
- *Umgang mit Unvorhersehbarkeit und Veränderungen*
- *Kreatives Problemlösen*
- *Verbesserung der nonverbalen und verbalen Kommunikation*
- *Arbeit an Präsenz und Stimme*
- *Übungen zur Stärkung der Teamfähigkeit*
- *Methoden zur Förderung von Flexibilität und Gelassenheit im Arbeitsalltag*

Tag 1: Grundlagen von Improvisation und gemeinsames Gestalten

Zeit	Inhalt	Methoden
09:30 – 10:30 Uhr	• Begrüßung • Einführung in Improvisation und agile Arbeitsmethoden • Seminarziele und Erwartungen abgleichen	Input, Gesprächsrunde, Auswertung
10:30 – 11:30 Uhr	• Kennenlernübungen zu Spontaneität und Vertrauen • Reflexions-und Feedbacktechniken	Praktische Übungen und Warmups aus dem Improvisationstheater, Reflexionskreise
11:30 – 13:00 Uhr	• Übungen und Warmups zu Haltung, Wirkung, Kommunikation und Zusammenarbeit	(Non)-verbale Kommunikationsübungen, Präsenz- und Stimmübungen
13:00 – 13:30 Uhr	*Mittagspause*	-
13:30 – 15:30 Uhr *Gesellschaftspolitischer Inhalt*	• Theoretischer Input: Impro und agile moderne Arbeitsweise • Diskussion in Kleingruppen: Anwendbarkeit und Transfer in den Arbeitsalltag • Gespräch im Plenum	Vortrag, Kleingruppen-Austausch, Gesprächsrunde
15:30 – 16:00 Uhr	• Abschlussrunde • Reflexionsrunde	Gespräch im Plenum

Tag 2: Kreative Problemlösungen, positive Fehlerkultur und Kommunikation

09:30 – 10:00 Uhr	• Begrüßungsrunde • Fragen, Erwartungen und Bedürfnisse	Gesprächsrunde
10:00 – 11:00 Uhr	• Warmups und Übungen zur Fehlerakzeptanz • Reflexionsrunde: Entwicklung einer positiven Fehlerkultur	Techniken und Übungen aus dem Improvisationstheater, Reflexionskreis
11:00 – 12:00 Uhr	• Gruppenübungen: Fehlerkultur • Kleingruppenarbeiten zur Fehlerkultur (Beispiele von destruktiven Fehlerkultur und Erarbeitung neuer Ansätze)	Improübungen und Rollenspiele, Gruppenarbeit, Reflexion
12:00 – 13:00 Uhr	• Word Café *Diskussionsrunden über die Fragen:* *Wie kann eine positive Fehlerkultur in Team oder Organisation aussehen? Welche Auswirkungen hat eine angstfreie Fehlerkultur auf Kreativität und Zusammenarbeit? Was kann ich persönlich tun, um Fehler als Chancen zu sehen und anderen zu helfen, dasselbe zu tun?*	World Café als Diskussionsmethode
13:00 – 13:30 Uhr	*Mittagspause*	
13:30 – 14:30 Uhr *Gesellschaftspolitischer Inhalt*	• Kommunikation: Input zu verbalen und nonverbalen Kommunikationstechniken • Übungen zur Kommunikation • Reflexionen	Input, Vortrag, Übungen und Rollenspiele, Gesprächsrunde
14:30 – 15:30 Uhr	• Umgang mit dem Unbekannten • Strategien und Übungen für Meetings, Vorträge und Gespräche im Team	Übungen, Rollenspiele, Input, Reflexionskreis
15:30 – 16:00 Uhr	• Feedbackmethoden (Five Fingers) • Abschlussrunde	Gespräch im Plenum

Tag 3: Perspektivwechsel und Transfer in den Arbeitsalltag

09:30 – 10:00 Uhr	• Begrüßungsrunde • Fragen, Erwartungen und Bedürfnisse	Gesprächskreis
10:00 – 11:00 Uhr	• Übungen und Szenenarbeit zu Perspektivwechseln	Gruppenübungen, Rollenarbeit
11:00 – 13:00 Uhr	• Szenenarbeit: Transfer in den eigenen Arbeitsalltag *Kleingruppen entwickeln kurze Szenen, in denen typische (oder eigene) Arbeitsprobleme gelöst werden. z. B. „Missverständnisse in der Teamkommunikation“*	Szenenarbeit in Kleingruppen
13:00 – 13:30 Uhr	*Mittagspause*	-
13:30 – 14:30 Uhr	• Präsentationen der Szenenarbeit • Feedback und Reflektion	Performance, Feedback
14:30 – 15.30 Uhr	• Action Plan: Mit Impro ins Handeln kommen • Diskussion in Kleingruppen • Plenumsreflexion	Kleingruppenarbeit, Gesprächsrunde
15:30 – 16:00 Uhr	• Feedbackrunde • Verabschiedung	Abschlussrunde, Netzwerkmöglichkeiten