

# Die Volkshochschule Essen informiert

---

## Verlaufsplan

### Bildungsurlaub „Mehr Kommunikationskompetenz durch Theaterarbeit“

Dauer: 5 Tage

Anlage gem. §§ 1 (2-4), 9 (1) AWbG NW

Angaben über den Kurs für den Arbeitgeber

Der Kurs ist als Veranstaltung der Volkshochschule Essen im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW zugelassen.

Auf der Homepage der Bezirksregierung Düsseldorf finden Sie den Nachweis, dass die Volkshochschule Essen anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung ist:

<https://www.brd.nrw.de/themen/schule-bildung/sonstiges/arbeitnehmerweiterbildung-bildungsurlaub>

#### Kursbeschreibung und Lernziele:

Schauspiel und Theater sind sehr kraftvolle Werkzeuge für die Persönlichkeitsentwicklung. Sie fördern viele Schlüsselkompetenzen, die Sie im (Berufs-)Leben stärken können: Klarer kommunizieren, lebendiger wirken, gelassener reagieren – auch wenn es mal stressig wird.

In diesem Bildungsurlaub verbinden wir die kreative Kraft des Theaters mit den Anforderungen der modernen Arbeitswelt. Gemeinsam bringt die Gruppe Szenen auf die Bühne und auf dem Weg zur fertigen Theater-Collage (mehrere voneinander unabhängige Szenen, die in einer gemeinsamen Vorstellung präsentiert werden) stehen Aushandlungen des kreativen Prozesses mit anderen Teilnehmenden (Kommunikation, Teambuilding, Konfliktmanagement) ebenso wie das Einfühlen in die Rolle (Empathie und emotionale Intelligenz) und die Darstellung auf der Bühne (klare Aussprache, gezielte Körpersprache).

Dabei geht es nicht um Perfektion, sondern um Ausdruck, Präsenz und echtes Wachstum.

Durch Schauspieltechniken, Körperarbeit und spielerische Übungen entdecken die eilnehmenden neue Seiten an sich – und stärken Fähigkeiten, die im Berufsalltag den entscheidenden Unterschied machen.

Am Ende der Woche zeigen wir in einer Aufführung, was wir gemeinsam erschaffen haben – in einer internen, wertschätzenden Aufführung vor Freunden und Familie.

---



# Die Volkshochschule Essen informiert

---

## Zielgruppe:

Für alle, die im Beruf überzeugender, authentischer und selbstbewusster auftreten wollen – ob im Büro, im Kundengespräch, im Klassenzimmer oder auf der Bühne des Lebens.

## Zur Person:

Diyana Nicolaus ist Trainerin "Antidiskriminierung und Diversitätssensibilisierung (BAMF/Gender\_Diversity Fachverband e. V.), Theaterpädagogin (BuT) und Sozialwissenschaftlerin. Sie liebt es, andere Menschen mit ihrer Begeisterung für Schauspiel und Theater anzustecken.

**Voraussetzungen:** Die Bereitschaft an den Übungen mitzuwirken.

## Programm und Lerninhalte:

### Kommunikation und Ausdruck

- **Warum:** Schauspiel erfordert klare Sprache, überzeugende Körpersprache und Präsenz.
- **Nutzen:** Stärkung der sprachlichen und nonverbalen Ausdruckskraft, wirkungsvoll auftreten in Meetings, Präsentationen, Verhandlungen und Kundengesprächen.

### Teamfähigkeit und Kooperation

- **Warum:** Theater ist ein Gruppenprozess mit Konflikten und Kompromissen – ohne Zusammenarbeit entsteht kein Stück.
- **Nutzen:** Klare (non-)verbale Signale senden, aktives Zuhören, konstruktive Kritik äußern und erhalten, Verständnis für andere Rollen/Funktionen, Kompromisse entwickeln und gemeinsames Zielbewusstsein im Team oder der Abteilung.

### Emotionale Intelligenz und Empathie

- **Warum:** Rollenarbeit verlangt den bewussten Umgang mit Gefühlen.
- **Nutzen:** Besserer Zugang zu den eigenen Emotionen und zu denen anderer, Förderung sozialer Kompetenzen, Erkennen und Formulieren eigener Bedürfnisse mit Bezug zum eigenen Handlungsspielraum auf der Arbeit und im Privatleben.

