



Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrath Str. 44, 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19
E-Mail: evinfo@liw.de
Internet: http://www.liw-ev.de

Stressbalance durch die Ausrichtung nach dem inneren Kompass

Achtsamkeit und Kreativität als Kraftquellen im Berufsleben

Bildungsurlaub

Unsere Gedanken eilen unserem Körper oft weit voraus und wir verlieren den Zugang zu unserem inneren Kompass. Dies beeinflusst unter anderem auch unsere Leistungsfähigkeit im Berufsleben.

Durch emotionale Kompetenz, Achtsamkeits-, und Wahrnehmungsschulung können wir erkennen, was uns aus der Balance bringt und wie wir durch den richtigen Umgang mit unseren Ressourcen lernen, uns auf das „Wesentliche“ in Beruf (und Privatleben) zu konzentrieren.

Der ganzheitliche und erfahrungsbezogene Ansatz der Body-Mind-Centering® Methode hilft uns, körperliche, seelische und emotionale Aspekte in Einklang zu bringen und unseren Stressmustern auf die Spur zu kommen.

Achtsamkeit hilft Ihnen wahrzunehmen, wie Sie in emotionale Stresssituationen geraten, wie sich Ihr Denken und Ihre Körperhaltung verändert und wie Sie selbstverantwortlich, auch in beruflich angespannten Situationen, damit umgehen können.

Achtsamkeit heißt, den Augenblick zu leben, ohne ihn zu beurteilen, den Geist zu beruhigen, konzentriert zu handeln, nichts erreichen zu wollen und unabhängig zu sein.

Table with seminar details: Seminar Nr.: 807021, Termin: 17.01. – 22.01.2021, Ort: Borkum, Preis: 735,00 € (Ü/VP), Dozentin: Susanne Lehmann, Cornelia Budde. Includes biographies for both instructors and a motto by Joseph Campbell.

Seminarinhalte

- Wahrnehmen von körperlichen Stresssignalen, eigenen Einstellungen und Denkmustern in Stresssituation beruflicher Kontexte
- Selbststeuerung: Kennen lernen und Ausschöpfen der eigenen Energiereserven zur beruflichen Stärkung
- Gestärkte Wahrnehmungskompetenz über Körperbewusstsein, Aktivierung von Ressourcen
- Konfliktmanagement stärken über das Erkennen von inneren und äußeren Konflikten; Entwickeln von Lösungsstrategien
- Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen für den Arbeitsalltag

Durch kreative Ausdrucksmethoden werden die Lerninhalte in den beruflichen (und persönlichen) Alltag integriert und individuell verankert.

Seminarziele

- Steigern der Selbststeuerungskompetenz durch Nutzen der eigenen Energiereserven
- Erweiterung persönlicher Handlungsmöglichkeiten in schwierigen beruflichen Situationen durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz
- Erkennen eigener Verhaltensmuster und Stärkung der Intuition
- Kreativität und Humor im Umgang mit belastenden Situationen auf der Arbeit
- Stärken von Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein im Beruf
- Leistungssteigerung durch Vitalitätsmanagement: Flexibilität, Spannungsabbau, körperliche Aktivität

Ziel ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jede/r Teilnehmer/in neue Handlungsspektren für den Umgang mit eventuell auftretenden Blockaden und das Umsetzen neuer Impulse für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt! Einzel- und Kleingruppenarbeiten unterstützen Sie ebenso dabei, die Inhalte zu reflektieren und den Transfer zu sichern.

Wichtige Elemente im Seminar sind neben Kommunikations- und Fragetechniken, Mental- sowie Achtsamkeitsübungen und Schulung der Wahrnehmung eigener Muster. Lebensfreude, Leichtigkeit und intensive Erfahrungen können Sie für Ihren Berufsalltag nutzen, die Erfahrung der Gruppenmitglieder, lernen voneinander sowie Selbstreflektion stärken unsere eigenen Fähigkeiten, Ressourcen und Handlungskompetenz.

Seminarzeiten: Das Seminar beginnt am Sonntag, um 19.30 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um ca. 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Organisatorisches

Das Seminar findet auf der ostfriesischen Insel Borkum statt.

Übernachtung/Verpflegung: Sie übernachten in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 7,00 € pro Nacht). Sie wohnen in der Familienbildungsstätte Haus „Alter Leuchtturm“ im Zentrum von Borkum in

ruhiger Lage. Der Strand, das Gezeitenland sowie alle wichtigen Geschäfte sind in wenigen Gehminuten zu erreichen. Die Verpflegung erhalten Sie im Haus. Link zum Haus: <http://www.alter-leuchtturm-borkum.de/>

Anreise: Borkum erreichen Sie per Pkw über Emden (D) oder Eemshaven (NL), mit der Bahn über Emden (D). Von dort stehen Ihnen die Fähren der AG-Ems zur Verfügung. Buchen Sie Ihren Fährplatz rechtzeitig über <http://www.ag-ems.de/> oder 01805 / 180 182.

Auf Borkum angekommen, können Sie bequem mit der Inselbahn, per Bus oder Taxi, mit Ihrem Pkw das Seminarhaus erreichen (Parkplätze nicht unmittelbar am Haus). Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Förderungsmöglichkeiten

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

„Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht, das notwendigste Werk ist stets die Liebe.“
(Meister Eckehart)