



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

## Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19

E-Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)

Internet: <http://www.liw-ev.de>

# Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben

## Ein Ressourcentraining in der Natur

### Bildungsurlaub

Viele Menschen erleben zunehmend Stress bei der täglichen Arbeit. Sie fühlen sich erschöpft und unzufrieden mit dem Beruf. Hierbei sind Konflikte, Ärger, Leistungs- und Zeitdruck, Über- oder Unterforderung nur einige Ursachen für diesen Stress.

Durch Einschätzen und Hinterfragen der eigenen Reaktionen in beruflichen Stresssituationen, lernen wir zu erkennen, was uns im gegenwärtigen Moment aus der Balance bringt und wie wir uns durch den richtigen Umgang mit unseren Ressourcen auf das „Wesentliche“ im Berufsleben und im Alltag konzentrieren können. Präsenz und Achtsamkeit statt Multitasking. Die Kunst ist es dabei, gerade in wiederkehrenden Berufssituationen achtsam und bewusst wahrzunehmen und so nachhaltig die eigenen Muster zu unterbrechen und zu verändern.

**Achtsamkeit** bedeutet, innere und äußere Vorgänge mit ungeteilter, entspannter Aufmerksamkeit zu beobachten. Sie registrieren die Geschehnisse, ohne Gedanken oder Gefühle einzuklinken und möglichst ohne sich durch Grübeleien, Sorgen oder andere Störungen beeinflussen zu lassen.

**Achtsamkeit** hilft Ihnen wahrzunehmen, wie Sie in emotionale Stresssituationen z.B. mit Kollegen geraten und wie sich Ihr Denken und Ihre Körperhaltung verändern. Wir achten normalerweise, gerade in schwierigen Situationen, nicht auf unser Befinden und verhalten uns, wie wir es gewohnt sind. Wenn wir in unseren üblichen Strukturen handeln, sind uns die Auswirkungen unserer Reaktionen nicht bewusst: Wir halten den Atem an, atmen flacher, spannen unseren Körper an.

Zu lernen, unsere eigenen Reaktionen achtsam, freundlich und ohne Beurteilung oder Wertung wahrzunehmen, ist ein wichtiger Schritt zu mehr Gelassenheit und Selbstakzeptanz im beruflichen Umfeld.

**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.

Ziel ist es, für alle Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer eine eigene, neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt!

**Seminar Nr.:** 807120

**Termin:** 24.05.– 29.05.2020  
Sonntag, 18.00 Uhr  
Freitag, ca. 13:30 Uhr

**Ort:** Breklum  
**Preis:** 715,00 € (Ü/VP)  
EZ-Zuschlag: 50,00 €  
795,00 € für Einrichtungen/Firmen

**Dozentin:** Susanne Lehmann

Susanne Lehmann (Jhrg. 1973) ist Kommunikations-/Werbefachwirtin und Master of Science im Change Management. Als Trainerin und Coach liegen ihre Schwerpunkte bei Emotionaler Kompetenz, Coaching, Konflikt- und Stressmanagement, Team- und Ressourcentraining. Sie legt Wert darauf, den Teilnehmern Raum für Entwicklung zu geben und Achtsamkeit zu fördern. Ihre Arbeit ist für sie eine gemeinsame Forschungsreise in den Themengebieten, die ihr am Herzen liegen.

**Ihr Motto: Um deinen Weg zu finden, musst du deiner Freude folgen. (Joseph Campbell)**

TeilnehmerInnenzahl: 8 - 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Seminar begleitende Unterlagen, Versicherungen

*„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)*

## Seminarinhalte

Bezogen auf den persönlichen Berufskontext:

- Wahrnehmen eigener Einstellungen und Denkmuster im Stress
- Kennen lernen und Ausschöpfen der eigenen Energiereserven
- Erkennen von inneren und äußeren Konflikten und entwickeln von Lösungsstrategien
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen (in der Natur)

## Seminarziele

- Stärkung der Stresskompetenz zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Lebensqualität erhöhen und weitere berufliche Herausforderungen annehmen durch Nutzen der eigenen Energiereserven
- persönliche Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen (Kollegen/Team) erweitern
- Selbstwahrnehmung schärfen: Erkennen eigener Verhaltensmuster und Stärkung der Intuition
- Fähigkeit, im beruflichen Kontext gelassen zu bleiben durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz

Die Mischung aus Theorie, Selbsterfahrung, Ruhe und Musik gibt Ihnen die Möglichkeit, neues zu erfahren sowie viel Lebensfreude, Leichtigkeit und intensive Erfahrungen zu erleben. Wir nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen und lernen diese in den Berufsalltag zu transferieren.

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Sonntag, um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13:30 Uhr.

## Organisatorisches

Breklum ist eine Gemeinde auf der Grenze zwischen Marsch und Schleswigscher Geest im Kreis Nordfriesland in Schleswig-Holstein. Dort findet sich das Christian Jensen Kolleg (CJK).

Das CJK ist in den Ort Breklum gut integriert – und dennoch von Wiesen und Bäumen umgeben. Es ist ein ideales Ziel für Menschen, die einmal offline sein möchten (aber nicht müssen), alleine sein mit sich und der Natur, der See, dem Wind, den zurückhaltenden Farben und dem schier unendlichen Horizont.

Link: <http://www.christianjensenkolleg.de>

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie übernachten in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag 50,00 €). Die Zimmer verfügen jeweils über ein eigenes Bad mit Dusche/WC.

**Anreise** Das CJK liegt rund 17 km nördlich von Husum direkt an der Bundesstraße 5, die von Heide / Dithmarschen nach Dänemark führt.

**Anreise mit der Bahn:** Der nächstgelegene Bahnhof ist Bredstedt, direkt an der Strecke Hamburg-Westerland gelegen. Dieser wird nur von der Nordostseebahn (NOB) bedient. IC-Züge nach Westerland halten hier nicht. Von Bredstedt aus sind es rund 2 km in südlicher Richtung bis zum CJK. Es gibt die Möglichkeit, bei der Anmeldung Taxigutscheine zu bekommen.

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/Bildungszeit 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 Entspannungsfähigkeit des Menschen wird das Leistungsprinzip der Zukunft sein.“  
(Joe Barkel, Zukunftsforscher)*

