



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

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

Intuition oder Intellekt? Wie treffe ich meine Entscheidungen?

Eine berufliche Kompetenzschulung für Kopf und Bauch

Bildungsurlaub

Wer andauernd begreift, was er tut, bleibt unter seinem Niveau. Martin Walser

Für unser Berufsleben ist es unerlässlich, Situationen und Zusammenhänge schnell zu erfassen und kluge Entscheidungen zu treffen. Für die Situationen, in denen es nicht reicht, zu analysieren, zu interpretieren und rationale Zusammenhänge zu erfassen, lernen Sie in diesem Seminar, den Zugang zur eigenen unbewussten Intelligenz. Instinkt, Erfahrungswissen, Bauchgefühl, gefühltes Wissen...Es gibt viele Erklärungs- und Definitionsversuche für das unmittelbare Wahrnehmen von Gedanken, Ideen und Lösungen. In diesem Seminar geht es um die praktische Schulung der eigenen Wahrnehmung, das Schaffen von Zuständen, in denen Intuition erfolgen kann und das Kombinieren mit der Ratio, um im eigenen beruflichen Umfeld darauf zurückgreifen zu können.

Auch für den Umgang mit Stress und Konflikten am Arbeitsplatz ist es sinnvoll, auf beide „Instrumente“ zurückgreifen zu können. Die Kombination von rationalem und intuitivem Wissen ist hilfreich für die Situationen mit Kollegen, Chefs und Mitarbeiter/innen, in denen wir mit dem Verstand alleine an Grenzen stoßen. Wir laden das Unbewusste ein und verknüpfen es geschickt mit dem Bewussten für mehr Klarheit und Kongruenz im Berufsalltag.

Durch „Entschleunigung“, Schulung der Wahrnehmung und Achtsamkeitspraxis erlangen wir Zugang zur eigenen Intuition. Wir brauchen das „Nichtstun“ und die Muße, mit anderen Worten Gelassenheit, innere Ruhe und die Hingabe an den Moment, als Instrumente der Kreativität. Multitasking, Reizüberflutung, Schnelligkeit, Überholspur und Hamsterrad sind Ideenkiller, so die Erkenntnisse aus der Hirnforschung. Achtsamkeitspraxis bedeutet, innere und äußere Vorgänge mit ungeteilter, entspannter Aufmerksamkeit zu beobachten, und mit wertfreiem Blick und Spüren nach Innen Zugang zum inneren Wissen zu erlangen.

Seminar Nr.:	807220
Termin:	16.02. – 21.02.2020 Sonntag, 18:00 Uhr (beginnt mit dem Abendessen) bis Freitag, ca. 13:30 Uhr
Ort:	Wangerooge
Preis:	695,- € (incl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt 775,- € 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 sie 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: 10 – 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen



„Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Verstand ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“ Albert Einstein

Seminarinhalte

- Was ist Intuition und wie können wir sie nutzen?
- Intelligenz auf verschiedenen Ebenen: Kopf, Bauch, intuitives Wissen
- (Wieder-) Entdecken von Muße zur Steigerung der Kreativität und Effektivität
- Stress und Konflikten anders begegnen
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen (in der Natur)

Seminarziele

- Entdecken der eigenen Intuition
- Entwicklung und Einsatz von Lösungsstrategien für berufliche Fragestellungen
- Kennenlernen von Kreativitätstechniken für innovative Ideen im Job
- Treffen von intuitiven und intelligenten Entscheidungen im beruflichen Kontext
- Kennenlernen und Steuerung des Zusammenspiels von Impuls und Reflexion

Wichtige Elemente im Seminar sind **Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Phantasiereisen und Bewegung**, Übungen zu zweit, zu dritt und in der Gruppe. 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.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Organisatorisches

Wangerooge ist eine autofreie Insel im niedersächsischen Wattenmeer innerhalb des gleichnamigen Nationalparks. Sie ist die östlichste der sieben bewohnten Ostfriesischen Inseln und mit 7,94 Quadratkilometern Fläche das zweitkleinste bewohnte Eiland dieser Gruppe mit knapp 1300 Einwohner.

Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Haus Meerestern statt (www.haus-meerestern.de). Sie werden dort voll verpflegt. Im Haus Meerestern übernachten Sie im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag mit eigenem Bad: 15,00 € pro Tag. Alle Zimmer im Haus verfügen über Dusche und WC.



Anreise

Mit der Bahn oder dem Pkw fahren Sie bis zum Schiffsanleger Harlesiel. In Harlesiel stehen sowohl am Hafen als auch am Flugplatz Stellplätze und Garagen für Ihren Pkw zur Verfügung.

Von dort geht es weiter mit dem Schiff. Die Abfahrtszeiten sind von den Gezeiten abhängig. Die Fähren erreichen den Wangerooger Anleger und die dort wartende Inselbahn jeweils nach etwa 45 Minuten Überfahrt. Beachten Sie bei der Planung Ihrer Reise bitte, dass die Fähre nach Wangerooge maximal zweimal am Tag fährt. Mit beschaulichen 20 km/h fährt anschließend die Inselbahn durch die Salzwiesen, entlang des Nationalparks Niedersächsisches Wattenmeer, und bringt die Passagiere in das Inseldorf. Die Fahrt dauert circa 15 – 20 Minuten. Die Fahrtzeit mit Schiff und Inselbahn dauert insgesamt rund 90 Minuten! Info unter:

<https://www.wangerooge.de/anreise-auf-die-nordseeinsel>



Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrge-meinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

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

Die Länder **NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein** sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen für dieses Seminar die Hälfte der Weiterbildungskosten (Schleswig-Holstein: Etwas abweichend). Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie auf unserer Homepage unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.