

## Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben

### Ein Ressourcentraining auf Borkum

#### 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 Meditation, Achtsamkeitsschulung und Wahrnehmung, Präsenz und Einschätzen der eigenen Gefühlswelt, erforschen wir, was uns im gegenwärtigen Moment aus der Balance bringt und wie wir durch den richtigen Umgang mit unseren Ressourcen lernen, uns auf das „Wesentliche“ im Berufsleben und im Alltag zu konzentrieren und zu profitieren.

Die Kunst ist es dabei, auch in Alltagssituationen achtsam und bewusst wahrzunehmen und die vielfältigen Stresssituationen zu erkennen 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!

<b>Seminar Nr.:</b>	807319
<b>Termin:</b>	24.11. – 29.11.2019 Sonntag, 19:30 Uhr – Freitag, 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Borkum
<b>Preis:</b>	625,00,- € (incl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 32,50,- € insgesamt 695,- € für Einrichtungen/Firmen

Die Kurtaxe ist im Preis enthalten

**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)**

Minimale 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
- Meditations- 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 zu entspannen durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz erhöhen

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.

## 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.

## 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.



## Organisatorisches

Das Seminar findet auf der ostfriesischen Insel Borkum statt.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie übernachten in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 6,50 € 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. Das Haus wurde in den Jahren 1992 – 1995 grundlegend renoviert und umgestaltet. Die Verpflegung erhalten Sie im Haus.

Link zum Haus: <http://www.alter-leuchtturm-borkum.de/>

**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.

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. Zum jetzigen Zeitpunkt (September 2017) liegen noch keine Informationen über die Fährverbindungen vor.

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 Fahrgemeinschafts-Service.

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

„Die Entspannungsfähigkeit des Menschen wird das Leistungsprinzip der Zukunft sein.“  
(Joe Barket, Zukunftsforscher)