



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 für Fortgeschrittene

#### Bildungsurlaub

Einflüsse im Arbeitsalltag, wie Konflikte, Ärger, Leistungs- und Zeitdruck, Über- oder Unterforderung sind nur einige Ursachen für inneren psychischen Stress. Die Reaktion auf äußere und innere Auslöser und die eigene Haltung lassen sich durch die Beschäftigung mit den eigenen Mustern und Glaubenssätzen und durch die Übung der Achtsamkeit verändern.

Stress ist sehr individuell und um ihm und seinen Auswirkungen für Körper und Geist zu begegnen, bietet die Schulung der Achtsamkeit und Wahrnehmung, Präsenz und Einschätzen der eigenen Gefühlswelt, eine Möglichkeit den Umgang mit herausfordernden Situationen im Berufsalltag zu begegnen. Im Seminar 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 das Leben zu genießen.

Ein wichtiger Aspekt in dem Seminar ist, die Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und Verhaltensoptionen für eingefahrene Situationen im Arbeitsalltag zu generieren. Wir lernen, unsere eigenen Reaktionen achtsam, freundlich und ohne Beurteilung oder Wertung wahrzunehmen und dadurch in Eigenverantwortung den Berufsalltag zu gestalten.

**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.

**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.

<b>Seminar Nr.:</b>	807420
<b>Termin:</b>	10.05. – 15.05.2020 Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Sylt, Klappholtal
<b>Preise:</b>	715,- € inkl. Ü/VP 795,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 12,00 € pro Nacht Inklusive Kurtaxe.
<b>Dozentin:</b>	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.	
<b>Ihr Motto: Um deinen Weg zu finden, musst du deiner Freude folgen. (Joseph Campbell)</b>	
TeilnehmerInnenzahl: 10 – 14	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Seminar begleitende Unterlagen, Versicherungen	

„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“

*Thich Nhat Hanh, Das Glück einen Baum zu umarmen*



## 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 zu entspannen durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz erhöhen

## Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die bei der Dozentin ein Seminar wie „Stressbalance durch Achtsamkeit“, „Emotionale Intelligenz und Achtsamkeit“ oder ein ähnliches Seminar besucht haben oder über Achtsamkeitspraxis verfügen und neugierig sind, wie sich diese Praxis vertiefen und auffrischen lässt.

Wichtige Elemente im Seminar sind **Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen, Musik 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.

## Organisation

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km<sup>2</sup> auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

**EZ-Zuschläge:** Der EZ-Zuschlag im EZ ohne Dusche/WC beträgt 60,00 € insgesamt.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt. Link zum Haus: [www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de).



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

## Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal).

Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung. Bitte beachten 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.