



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>

Achtsamkeit vertiefen, um Resilienz im Beruf zu verstärken

– Vertiefungskurs MBSR mit Yoga und Mitgefühl –

Bildungsurlaub im Kloster Bernried am Starnberger See

Die Berufstätigen von heute arbeiten in Teams, entwickeln Ideen, lösen Probleme, bedienen Maschinen, werben, unterstützen und beraten Kunden. Rund um die Uhr flutet in unser Gehirn ein Strom von Informationen – sowohl im Unternehmen als auch zu Hause. Wir werden Tag für Tag gefordert. Bis zu einem bestimmten Punkt ist dies auch in Ordnung. In einer Arbeitswelt jedoch, die sich rasant verändert, kann dies auch negative Auswirkungen haben und zu einer Überbelastung führen, die sich körperlich und seelisch niederschlägt.

Über die Stärkung unserer Resilienz und die Vertiefung der Achtsamkeit wollen wir dem entgegenwirken.

Resilienz ist unsere Innere Widerstandskraft, die uns unterstützt, aus Konflikten, Misserfolgen, Entlassung und anderen Krisen gestärkt hervorzugehen.

Im Seminar besinnen wir uns auf unsere Stärken und Ressourcen, der Anwendung des Resilienzkonzeptes im Berufsalltag sowie einer Verbesserung von Zeit- und Stressmanagement.

Wir vertiefen Methoden zur Stärkung unserer Stresskompetenz, nutzen Übungen zur Konzentration und inneren Zentrierung, um die eigene Widerstandsfähigkeit im Arbeitsalltag (Resilienz) zu verbessern.

Ebenso schulen wir unsere seelische Widerstandsfähigkeit im Beruf, in dem wir den Raum zwischen Reiz (Stressor) und Stressreaktion durch gezielte Übungen (aus dem Yoga und der Meditation) erweitern.

Seminarziele

- Schärfung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit
- Förderung der Stresskompetenz durch verändertes Stresserleben in Beruf und Alltag
- Stärkung des inneren Gleichgewichts und der allgemeinen Belastbarkeit zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Gestärkte Selbstwirksamkeit im Beruf durch verbesserte Konzentration, Kreativität und Intuition
- Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen und somit gestärktes Selbstvertrauen

„Reines Beobachten ist das klare, unabgelenkte Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung (einer äußeren und einer inneren) wirklich vor sich geht.“

Nyanaponika

Seminar-Nr.:	820019
Termin:	22.09.2019 – 27.09.2019 Sonntag, 19:30 Uhr (18.00 Uhr gemeinsames Abendessen) – Freitag, 13.15 Uhr
Ort:	Kloster Bernried, Starnberger See
Seminarkosten:	715,00 € (Ü/VP) 815,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 65,00 € insgesamt
Seminarleitung:	Beatrice Kahnt Beatrice Kahnt ist zertifizierte MBSR-Trainerin. Durch ihre Berufspraxis als Stadtplanerin und Geomantin erfährt sie die Praxis der Achtsamkeit als eine Unterstützung in der Wahrnehmung und Planung und das Einlassen auf alle Aspekte. Sie besitzt eine mehrjährige Praxis in Zen-Meditation, der Yogaphilosophie sowie Fortbildungen zu Mitgefühl und Selbstmitgefühl. www.mbsr-borken.de
Mindest-TeilnehmerInnenzahl:	10
Maximale TeilnehmerInnenzahl:	16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.



Seminarinhalte

- Stärkung der Wahrnehmungsfähigkeit am Arbeitsplatz (Wahrnehmung, Sinnesorganen, Achtsamkeit, Gedanken, Bewertungen, Konzentration, Selbstmitgefühl)
- Entwicklung einer verstärkten Selbstwahrnehmung (Achtsamkeitsübungen (Geh- und Sitzmeditationen, Bodyscan u.a.)
- Stärkung der Selbststeuerungskompetenz im Beruf (Konzentration, Atem, Wahrnehmung)
- Unterstützung der Selbststeuerung (einfache Körperübungen zur Anwendung am Arbeitsplatz)
- Unterstützung der Selbstwahrnehmung durch das zur Ruhekommen in der Stille (mit Anleitungen)

Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar ist für alle TeilnehmerInnen offen, die über Vorkenntnisse in Achtsamkeit, Meditation und Yoga und vielleicht über eine regelmäßige Praxis verfügen. Es sollte die Bereitschaft vorhanden sein, sich von Mo-Do täglich auf ca. drei Stunden körperlicher Übung sowie ca. 20 Minuten Meditation einzulassen. Ein Teil der Übungen (ca. 2 Stunden pro Tag sowie die Meditation) finden außerhalb der Unterrichtszeiten statt.

Alle Übungen und Techniken im Seminar sind bewusst darauf ausgelegt, im Berufsleben und Alltag umgesetzt zu werden. Bei Fragen wenden Sie sich gern an die Referentin.

Organisatorisches

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried (www.bildungshaus-bernried.de) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park.

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 13,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Seminarzeiten: Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13.15 Uhr mit dem Mittagessen.

<http://www.bildungshaus-bernried.de>Anreise:

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

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

Sonstiges

Bringen Sie bitte Schreibzeug, festes Schuhwerk und Regenkleidung sowie eine kleine Decke/Matte für Außenübungen und ggf. ein eigenes Sitzkissen mit.

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.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

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.

*„Würden die Tore der Wahrnehmung gereinigt,
dann würden wir alles so sehen,
wie es ist, grenzenlos“
William Blake*

