

Auf dem Weg zur inneren Meisterin – mit sanfter Kampfkunst und starker Kommunikation

Resilienz-Training und regenerative Transformation für den entspannten Erfolg

Bildungsurlaub

„Wem das Wasser bis zum Hals steht, der soll den Kopf nicht hängen lassen“ – etwas negativ formuliert, trifft diese Redensart den Kern des Resilienz-Trainings. „Resilienz“, von lat. „resilire: zurückspringen, abprallen“, also eine Art Widerstandsfähigkeit, geht von der Beobachtung aus, dass manche, besonders auch krisenvorbelastete Menschen über besonders gute seelische Abwehrkräfte verfügen. Die Frage ist, wie gelingt es ihnen, auch aus den größten Krisen heraus das Beste zu machen und so gut für sich zu sorgen, dass sie immer wieder aufstehen können?

Resiliente Menschen verfügen über emotionale Stabilität und hohe kognitive wie soziale Kompetenzen. In diesem Seminar werden Sie aus der Vielzahl der möglichen Resilienzfaktoren auswählen und sich auf den Bereich der Kommunikation und der Achtsamkeit konzentrieren. Zahlreiche Übungen sollen helfen, die Fixierung auf Krisen aufzulösen, eine positive Wahrnehmung und Haltung zu schulen und Resilienzpotentiale zu erschließen.

In der Praxis heißt das, die eigene Kommunikationskultur zu reflektieren, neue Perspektiven und Strategien auszuprobieren und das sprachliche Repertoire zu erweitern. Sie werden in der Kommunikation mit sich selbst Ihre Ressourcen stärken und in der Kommunikation mit anderen klarer und bestimmter auftreten. Sie werden lernen, sich in schwierigen Situationen gut zu positionieren und dennoch freundlich und flexibel zu bleiben.

Gleichzeitig werden Ihnen Achtsamkeitsübungen Ruhe und Kraft für den Augenblick schenken, um Haltung, Distanz und Würde zu trainieren und gelassen dazustehen. Sie werden in der sanften Kampfkunst und „Meditation in Bewegung“ Körper und Geist schulen (durch Taoistische Gesundheitsübungen, Basiseinheiten aus Qi Gong, Tai Chi Chuan, Yoga, Kampfkunst, Sitz- und Gehmeditation und Tiefenentspannung) und die Sichtweise der buddhistischen Weg-Philosophie integrieren.

Auf diese Weise verfügen Sie am Ende des Seminars über einen reichen Fundus, um in einem positiven Sinne gestärkt flexibel zu sein - auch im Hinblick auf Ihre Visionen und Ihr "Ikigai" (japanisch: Lebenssinn, Lebensfreude).



Die Dozentin
Dr. Saskia Schottelius

Seminarnummer:	828419
Termin:	11.05. – 18.05.2019
Seminardauer:	Sa ca. 18.00 Uhr (Anreisetag) Sa ca. 10.00 Uhr (Abreisetag)
Ort:	Casa de la Vida, Mallorca
Preis:	885 € inkl. Ü/HP im DZ EZ-Zuschlag: 70 € insgesamt
Dozentin:	Dr. ⁱⁿ phil. Saskia Schottelius M.A. Dr. ⁱⁿ phil. Saskia Schottelius, Sprachwissenschaftlerin und Kommunikationsforscherin, ist freie Dozentin für Rhetorik, Präsentation und Interaktion sowie Referentin für Selbstbehauptung, fernöstliche Kampfkunst und deren Philosophie. Tätigkeitsschwerpunkt: Frauenförderung in Universitäten, Betrieben und Bildungseinrichtungen durch die Kombination von Karrieretraining mit fernöstlicher Bewegungslehre. www.saskia-schottelius.de Sie gründete 1995 das Chikara-Bewegungszentrum für Frauen und Kinder in Bonn und Köln und ist Sensei im Shuri-ryu-Karate: www.chikara-frauen.de Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10 Maximale TeilnehmerInnenzahl: 16 Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Unterkunft, Verpflegung, Versicherungen. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.

Inhalte

- Resilienz-Training als Regenerationskonzept
- Einführung in die Positive Sprache und Redeweise
- Gesundheitspflege durch Affirmationen
- Körperarbeit aus der fernöstlichen Bewegungslehre
- Selbsta Ausdruck, Atem und Stimme
- Einführung in die Achtsamkeitslehre, praktische Anwendungen
- Krisen-Management, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge
- Kampfkunst-Philosophie: die Meisterin-Methode
- Meditation und Meditation in Bewegung, sanfte Kampfkunst

Literatur

Saskia Schottelius: Sagen Sie doch, was Sie wollen! Überlegen kommunizieren. Oesch 2009.

Saskia Schottelius: Do – Der Weg zur inneren MeisterIn.

Methoden

Impulsvorträge der Referentin, Situationsanalyse und Selbstreflexion der Teilnehmerinnen, Mentales Training, Rollenübungen, Gespräch, Input und Interaktion, Meditation, Taoistische Gesundheitsübungen/ Qigong, Tai Chi Chuan, Achtsamkeitsübungen, sanfte Kampfkunst und deren Philosophie.

Seminarziele

- Resilienz-Training praxisnah zur konkreten Umsetzung für den beruflichen Alltag
- Körpersprache und Selbstausdruck für ein sicheres Standing
- Erlernen von unterschiedlichen Ausdrucksformen und -möglichkeiten
- Erkennen von Verhaltensvarianten im Kontakt und in der Kommunikation
- Konflikt- und Krisentraining zur psychischen Regeneration und Immunisierung
- Korrespondierend: Übungen aus der Kampfkunst und Meditation sowie Meditation in Bewegung: Taoistische Gesundheitsübungen zur Stressreduktion.
- Freude und Gelassenheit in Beruf und Alltag, Förderung von Resilienz, sozialer Kompetenz und emotionaler Kompetenz.
- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmerinnen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)

Seminarablauf und -zeiten

Bitte reisen Sie am Samstag bis 18.00 Uhr zum Check-In und zur Begrüßung an. Gegen 19.00 Uhr ist am Anreisetag ein gemeinsames Abendessen und erstes Kennenlernen geplant. Der eigentliche Seminarbeginn ist am Sonntag um 15.00 Uhr. Am Freitag endet das Seminar gegen 16.00 Uhr. Der Samstag dient lediglich der Abreise. Im Preis inbegriffen ist ein Frühstück am Abreisetag.

Übernachtung/Verpflegung

Die Gruppe ist im Seminarhaus Casa De La Vida in Cala Llobards untergebracht (www.casadelavida-mallorca.com). Der kleine Ort liegt an der Ostküste Mallorcas, ca. 50 Kilometer östlich der Hauptstadt Palma de Mallorca.

Meer und Strand sind in wenigen Minuten gut zu Fuß zu erreichen. Der Seminarort ist aufgrund seiner Lage besonders dazu geeignet, sich im Kontakt zur Natur in den weichen und fließenden Bewegungen des Tai Chi und Qi Gong mehr und mehr tragen zu lassen. Um die Verbindung von Mensch und Naturkräften tiefer zu erfahren, wird die Umgebung des Seminarhauses ausgiebig genutzt.

Das Seminarhaus ist sehr individuell und mit viel Liebe zum Detail gestaltet. Alle Zimmer haben Balkon oder Terrasse und verfügen über eigene Dusche/WC.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Der EZ-Zuschlag beträgt 70,00 € für den gesamten Aufenthalt.

Sie werden im Haus in Halbpension mit Frühstück und Abendessen verpflegt.

Anreise

Mallorca ist von allen deutschen Flughäfen gut zu erreichen.

Vom Flughafen weiter zum Seminarhaus:

Ein Taxi vom Flughafen bis nach Cala Llobards kostet ca. 65,00 - 70,00 €.

Mit dem Mietwagen zunächst Richtung Santanyi (ca. 30 Minuten). In Santanyi Richtung Cala Llobards fahren. In Cala Llobards dem Schild Platja folgen. Auf dieser Straße fährt man direkt auf das Casa De La Vida zu.

Eine Busverbindung geht vom Flughafen Palma de Mallorca aus zum Plaza Espana in Palma, weiter zum Busbahnhof und dann bis Santanyi. Von dort muss dann ein Taxi genommen werden (ca. 8,00 €).

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **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.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

