

Gelassen im Stress

Stress-, Lern- und Erfolgsblockaden mit Meridian-Klopfen nach dem ROMPC® lösen

Bildungsurlaub

Wie finden Sie in Beruf und Alltag zu einer gelassenen Haltung, wenn Sie aufgeregt sind oder unter Druck stehen?

ROMPC® (Relationship-oriented Meridian-based Psychotherapy, Counselling and Coaching) gibt hierzu geeignete Antworten und konkrete Unterstützung durch das gezielte Lösen von eigenen Stress-, Lern- und Erfolgsblockaden. Hilfreiche Erklärungs- und Handlungsmodelle unterstützen einen lebendigen Kontakt und ein kooperatives Miteinander im Berufsleben. Durch das Erkennen und Lösen eigener Stressblockaden gewinnen Sie die Gelassenheit, um sich den Herausforderungen im Beruf und Alltag angemessen zu stellen. Sie lernen unterschiedliche Rituale und Entkoppelungstechniken (Meridian-Klopfen) des ROMPC® kennen und anwenden, die Ihnen dabei helfen, den eigenen Stress zu reduzieren.

In praktischen Übungen und an konkreten Beispielen erleben Sie, wie Sie sich auf bedeutsame Situationen vorbereiten und in herausfordernden Situationen selbst helfen können.

Sie erfahren eine lebensbejahende Haltung, die mit Wertschätzung und Respekt die Verbindung zu sich selbst und anderen Menschen vertieft und erlernen eine Methode, mit der Sie ihren persönlichen Stress effektiv reduzieren können.

Dieser **Bildungsurlaub** ist für Menschen gedacht, die die Beratungsmethode ROMPC® kennenlernen möchten.

Möchten Sie eine **ROMPC® Ausbildung** machen, so bildet der Bildungsurlaub die ersten beiden Module ab. Vier weitere Wochenendmodule dienen dazu, diese Beratungsmethode zu erlernen und langfristig in den beruflichen Kontext zu integrieren. Den Abschluss bildet eine Zertifizierung der geschützten Marke ROMPC® (s. Infoblatt ROMPC®-Ausbildung).

Seminarziele

- Die eigene Stressreaktion im Erwerbsleben frühzeitig erkennen und bewältigen
- Konfliktmuster erkennen und unterbrechen
- Ressourcen aktivieren und kompetent zur Stressbewältigung und Konfliktlösung einsetzen

Seminar Nr.:	881521
Termin:	22.03. – 26.03.2021 Montag, 13:00 Uhr – Freitag, ca. 13:00 Uhr
Ort:	Hotel Sonnenberg, Einbeck
Preise:	755,- € (inkl. Ü/VP) 835,- € (inkl. Ü/VP) für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht
Dozentin:	Andrea Raith

Andrea Raith (Jhrg 1959) ist Diplom Supervisorin, Diplom Sozialpädagogin, HP Psychotherapie und ROMPC®-Master, -Therapeutin und -Ausbilderin. Seit 2003 unterstützt sie Menschen beim Lösen innerer Blockaden mit dem Meridian-Klopfen nach dem ROMPC®. Seit 2009 bildet sie Fachkräfte in diesem Verfahren aus. In ihren Seminaren und Beratungsangeboten unterstützt sie Menschen bei der Entwicklung ihrer Ziele und Lösungen. Dabei stehen für sie die Themen Stressbewältigung, Selbstakzeptanz und Achtsamkeit im Mittelpunkt. Sie ist Mutter von drei erwachsenen Kindern und begeisterte Großmutter von zwei Enkelkindern.

Min-Max. Teilnehmer*innenzahl: 6-14

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



Seminarinhalte

- Neurobiologische Grundlagen der Stressreaktion
- Erste Hilfe bei Stress im beruflichen Kontext
- Eigene Stressmuster im Arbeitsalltag erkennen und auflösen
- Stressbewältigung durch Meridian-Klopfen nach dem ROMPC® in angespannten beruflichen Situationen
- Erwerb von Selbstmanagementkompetenz im Beruf durch Körper- und Entspannungsübungen
- Einführung in die Konzepte und Anwendungsmöglichkeiten des ROMPC®
- Einführung in die Grundlagen der beziehungsorientierten Haltung des ROMPC® zu einem besseren Verständnis für sich selbst und den kooperativen Umgang mit anderen Menschen in Beruf und Alltag.

Methoden

- Teilnehmerzentrierte Seminarleitung
- Theorie-Input
- Kleingruppenarbeit
- Kreative Methoden
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- Persönliches Stress-Coaching

Durch eine anregende Mischung aus Übungen und Theorie erhalten Sie die Möglichkeit, mit allen Sinnen zu lernen und viele Anregungen für Ihren (Arbeits-)Alltag zu gewinnen.

Organisatorisches

Übernachtung: Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohltuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick.

Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Bungalows verfügen über eigene Dusche/WC.

Da die Bungalows auf dem hängigen Gelände verteilt sind, kann es sein, dass Sie einige Meter bis zum Haupthaus bergauf gehen müssen.

EZ-Zuschlag:

10,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

Verpflegung: Sie erhalten Frühstück, vegetarisches Mittagessen und Abendessen.

Sollten Sie ein fleischhaltiges Mittagessen wünschen, so erhalten Sie dieses gegen einen Aufpreis. In diesem Fall müssen Sie ihren Wunsch bis spätestens 7 Tage vor Seminarbeginn dem Haus mitteilen. Die Kosten begleichen Sie bitte vor Ort.

Anreise

Das **Hotel Einbecker Sonnenberg** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

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.

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

Förderung

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.

