

Achtsame Kommunikation in beruflichen Transformationsprozessen

Bildungsurlaub im Kloster Springiersbach

Die moderne Arbeitswelt ist geprägt von Veränderung, steigenden Anforderungen und komplexen sozialen Dynamiken. Kommunikation wird dabei zum zentralen Schlüssel: Sie entscheidet darüber, ob Zusammenarbeit gelingt, Konflikte konstruktiv genutzt werden und Veränderungsprozesse getragen werden können.

Gleichzeitig erleben viele Menschen, wie schnell Kommunikation unter Druck unklar, reaktiv oder missverständlich wird. Gerade in Phasen beruflicher Transformation sind innere Klarheit, Präsenz und Selbstwahrnehmung entscheidend für eine bewusste und wirksame Kommunikation.

Dieses Seminar lädt dazu ein, Kommunikation als Ausdruck einer tieferen inneren Haltung zu verstehen - einer Haltung von Präsenz, Wertschätzung und innerer Verbundenheit.

Vielleicht ist Kommunikation mehr als Austausch von Informationen. Vielleicht ist sie ein Raum, in dem sich zeigt, wie wir einander begegnen – mit Offenheit oder Abwehr, mit Kontrolle oder Vertrauen.

In diesem Sinne kann achtsame Kommunikation zu einem Weg werden: von unbewussten Reaktionen hin zu einer Form von Begegnung, die von Klarheit, Respekt und einem menschlich verbindenden Grundton getragen ist.

In diesem Seminar erkunden Sie die Verbindung von Achtsamkeit, Selbstführung und Kommunikation im beruflichen Kontext. Sie lernen, eigene Kommunikationsmuster zu erkennen, bewusster zu steuern und in herausfordernden Situationen klar und präsent zu handeln.



| | |
|------------------------|--|
| Seminar-Nr.: | 802927 |
| Termin: | 21.02. – 26.02.2027 (So, 18 Uhr – Fr, 13 Uhr) |
| Ort: | Kloster Springiersbach, Bengel |
| Seminarkosten: | 995,00 € (Ü/VP) 1.195,00 € für Einrichtung/Firmen EZ-Zuschlag: 8,00 € / Nacht |
| Seminarleitung: | Andreas Müller |

Andreas Müller (Jhrg. 1963), ausgebildet in transpersonaler Psychologie, Achtsamkeit, NLP (Trainer) und Coaching, leitet seit 1990 für das LIW Seminare. Seine Seminare bedeuten Lebensfreude und Intensität. In den letzten Jahren ist der Weg der Spiritualität für ihn immer wichtiger geworden. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Wünsche zu leben. Seine vorrangige Dozententätigkeit liegt im Bereich Spiritualität, Achtsamkeit, Selbstmanagement.

Teilnehmendenzahl: 10-18

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen

Themen und Inhalte

- Grundlagen achtsamer Kommunikation im beruflichen Alltag
- Wahrnehmung eigener Kommunikationsmuster und Reaktionsweisen
- Umgang mit Emotionen, Stress und inneren Spannungen in Gesprächssituationen
- Kommunikation in Veränderungs- und Konfliktsituationen
- Vom Reagieren zum bewussten Begegnen: wertschätzende und lösungsorientierte Gesprächsführung
- Klarheit und Selbstverantwortung in beruflichen Rollen
- Übertragung und Anwendung auf konkrete berufliche Situationen

Kommunikation beginnt in der Art, wie wir uns selbst begegnen. Vielleicht entsteht Veränderung auch dadurch, dass wir beginnen, mit uns selbst klarer, ehrlicher und wohlwollender in Kontakt zu sein. In diesem Sinne kann Kommunikation zu einem Weg werden - hin zu mehr Bewusstheit, Verbundenheit und Klarheit im beruflichen Miteinander.

Ihr Nutzen

- Erweiterung der Kommunikationskompetenz im beruflichen Kontext
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten und herausfordernden Gesprächssituationen
- Stärkung von Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung
- Verbesserung von Klarheit, Präsenz und Ausdrucksfähigkeit
- Aufbau einer wertschätzenden und verbindenden Kommunikationskultur im Arbeitsfeld und in beruflichen Beziehungen
- Förderung von Resilienz und Handlungssicherheit in Veränderungsprozessen

Seminarumfeld

- Das Kloster liegt in ruhiger Lage unmittelbar am Wald ca. 2 Kilometer von der Mosel entfernt. Zur Unterstützung des Seminarthemas finden Themenspaziergänge mit Übungen in der Natur statt (Mo-Do: ca. 60 min, zusätzlich zum Seminarprogramm).
- Die Stille des Klosters und der Natur begünstigt den Seminarablauf. Sie haben die Möglichkeit zum meditativen Sitzen in der Stille (morgens vor dem Frühstück 30 Minuten und abends nach dem Abendessen 20 Minuten, fakultativ, zusätzlich zum Seminarprogramm).

Methoden

- Vorträge und Kurz-Impulse
- Diskussionen, Reflexionen und kollegiale Beratungen
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Übungen u.a. aus der Achtsamkeit und aus der transpersonalen Psychologie
- Musik und Bewegung
- Meditation (zusätzlich zum Bildungsurlaubsprogrammes)

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers des Seminarinhaltes in Berufssituationen statt. Dadurch sollen die Teilnehmenden neue Perspektiven für ihr Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erhalten und zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.

Sie haben die Möglichkeit, an einem **Einzel-Coaching** teil zu nehmen. (45 Minuten: 45,- €).

Seminarzeiten

Den Auftakt bildet ein gemeinsames Abendessen um 18.00 Uhr. Das eigentliche Seminar beginnt dann um 19.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (www.karmeliten.de/exerzitienhaus) statt. Das Kloster liegt ca. zwei km von der Mosel entfernt am Rande des Kondelwaldes. In dem Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich.

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht). Das Kloster bietet eine klösterlich-schlichte Küche an. Auf Vorbestellung können Sie als Alternative zur Kost mit Fleisch eine vegetarische Version des Mittagessens erhalten. Vegane Kost bzw. Sonderkost (wie lactose- oder glutenfreie Kost, Allergien, Unverträglichkeiten etc.) kann das Haus nicht anbieten. Zum Frühstück wird eine lactosefreie Milchalternative angeboten (z.B. Hafer- oder Sojamilch). Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Anreise: Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

Bildungsurlaub/Bildungszeit

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“**. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!