

## Emotionale Kompetenz und Selbstmanagement

### Ein Ressourcen-Training mit NLP

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

**Emotionale Kompetenz** heißt, erfolgreich mit den eigenen Emotionen und den Emotionen anderer Personen im Arbeitsalltag angemessen umzugehen - mit dem Ziel, mehr Zufriedenheit im (Berufs-)Leben zu entwickeln. Selbstsicherheit, die Kunst, sowohl sich selbst und andere zu motivieren, mit Stress im Arbeitsleben intelligent umgehen zu können, sind Eigenschaften, die erlernbar sind. Sie unterstützen uns darin, unsere persönlichen Fähigkeiten im Berufsalltag auszubauen und unseren Erfolg und Lebensfreude zu steigern.

**Selbstmanagement** - die Kompetenz, die berufliche und persönliche Entwicklung zu gestalten - hilft Ihnen, leichter unterscheiden zu können, was wichtig und unwichtig für Sie ist.

Sie erreichen Sicherheit mit Ihren eigenen Bedürfnissen aus dem Wissen, was genau Sie auch beruflich möchten. Dabei ist ein zentraler Ansatz die **Orientierung auf ein Ziel**. Nicht das „Woher des Problems“ steht im Mittelpunkt, sondern das „Wohin des Weges“. Klare Ziele bewirken eine hohe **Motivation**, diese auch tatsächlich zu erreichen. Im Kontakt mit anderen Menschen, Kollegen, im Team, kommt es gleichzeitig darauf an, mehr konstruktive Auseinandersetzung führen zu können, als auf Durchsetzung zu bauen.

Mit **Stress** im Arbeitsleben intelligent umgehen zu können, bedeutet, heraus zu finden, wie Sie in Stress geraten und wie Sie mit Stress so umgehen können, dass Sie zufriedener und leistungsfähiger Ihren Berufsalltag bewältigen können.

Ziel ist es, für alle Themen und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jede/r Teilnehmer/in eine neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt!

*Erfolg ist: Oft und viel lachen; den Respekt von intelligenten Leuten und die Zuneigung von Kindern gewinnen; sich die Anerkennung aufrichtiger Kritik erwerben; den Betrug falscher Freunde ertragen; Schönheit anerkennen; das Beste in anderen finden; die Welt ein bisschen besser verlassen, sei es durch ein gesundes Kind, durch einen Blumengarten oder eine verbesserte soziale Bedingung; wissen, dass wenigstens ein Leben leichter geatmet hat, weil Du gelebt hast. Das bedeutet erfolgreich gewesen zu sein.*  
(nach R.W.Emerson)

**Seminar Nr.:** 803225

**Termin:** 04.08. – 08.08.2025

Das Seminar beginnt mit dem Mittagessen um ca. 12 Uhr und endet am Freitag um 13:15 Uhr mit dem Mittagessen.

**Ort:** Einbecker Sonnenberg

**Preis:** 765,- € (inkl. Ü/VP)  
965,- € für Einrichtungen/Firmen  
EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

**Dozentin:** 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 sie 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.

**Ihr Motto: Um deinen Weg zu finden, musst du deiner Freude folgen. (Joseph Campbell)**

Teilnehmer\*innenzahl: 10 – 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen  
Nicht im Preis enthalten: Kaltgetränke (auch während der Mahlzeiten), Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.)

Susanne Lehmann



## Seminarinhalte

- Wir machen Sie neugierig, wie Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen kennen lernen und besser entfalten können.
- Sie erfahren, wie Sie sich selbst in einen guten Zustand versetzen können.
- Sie lernen, Ziele zu formulieren und zu erreichen.
- Sie erleben Lösungsstrategien zur effektiven Stressbewältigung in Alltag und Beruf.
- Sie lernen Entspannungstechniken für den Berufsalltag kennen.
- Sie lernen, mit beruflichen Konflikten so umgehen zu können, dass sie lösbar werden.
- Sie können neue Verhaltensweisen ausprobieren.
- Sie erfahren, wie Sie sich und andere gut motivieren können.
- Sie erleben, wie das Zusammensein und Zusammenarbeiten mit Kollegen, im Team Ihre Lebensfreude steigern kann.

## Seminarziele / Ihr Nutzen

- Erkenntnisgewinn über die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen
- Erweiterung Ihrer Selbstmanagementkompetenz für Ihr Berufsleben
- Lösungsstrategien zur guten und effektiven Stressbewältigung im Beruf
- Systematisches Arbeiten mit Zielen
- Lösung von Konflikten im Arbeitskontext
- Entspannungstechniken zur Anwendung am Arbeitsplatz
- Erweiterung des persönlichen Handlungsspielraumes
- Gesteigerte Selbstmotivation und Motivation im Team



## Was ist NLP?

NLP steht kurz für **Neurolinguistisches Programmieren**, ist grob umrissen ein Modell der Kommunikation und des persönlichen Wachstums. Es behandelt den erfolgreichen Umgang mit Menschen und vermittelt die Kunst, bei sich selbst und bei anderen positiven Veränderungen in Gang zu setzen.

### Zu dem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung (Hose, Oberteil) für Meditation
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien



## Organisatorisches

**Übernachtung:** Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohl-tuend 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.

Dem Küchenteam liegt es am Herzen, seine Gäste gut zu versorgen. Über die Jahre hat sich eine vielgelobte, vegetarische Spezialisierung herausgebildet. Es wird ein vegetarisches Mittagsgeschicht und morgens und abends Fleischschnitt serviert. Da das Abendessen vom Küchenteam mittags vorbereitet und es entsprechend gekühlt wird, bedienen sich die Gäste abends selbst und nutzen die vorhandene Aufwärmöglichkeit. Viel Wert wird auf die Verarbeitung von vorwiegend biologischen bzw. regionalen Zutaten gelegt.

**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/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 herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

**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.