

Stressbalance durch die Ausrichtung nach dem inneren Kompass

Achtsamkeit und Kreativität als Kraftquellen im Berufsleben

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Unsere Gedanken eilen unserem Körper oft weit voraus und wir verlieren den Zugang zu unserem inneren Kompass. Dies beeinflusst unter anderem auch unsere Leistungsfähigkeit im Berufsleben. Denn Menschen erleben zunehmend Stress und damit Verspannungen für Körper und Geist. Äußere Einflüsse im Berufsalltag, wie Konflikte, Ärger, Leistungs- und Zeitdruck, Über- oder Unterforderung sind nur einige Ursachen für inneren psychischen Stress.

Durch emotionale Kompetenz, Achtsamkeits-, und Wahrnehmungsschulung können wir erkennen, was uns aus der Balance bringt und wie wir durch den richtigen Umgang mit unseren Ressourcen lernen, uns auf das „Wesentliche“ in Beruf (und Privatleben) zu konzentrieren. Die Kunst ist es dabei, auch in Alltagssituationen achtsam und bewusst wahrzunehmen und die vielfältigen Stresssituationen im Arbeitsalltag zu erkennen und zu verändern.

Der ganzheitliche und erfahrungsbezogene Ansatz der Body-Mind-Centering® Methode hilft uns, körperliche, seelische und emotionale Aspekte in Einklang zu bringen und unseren Stressmustern auf die Spur zu kommen. Wir lernen, den Signalen unseres Körpers zu vertrauen, unsere Ressourcen zu stärken und unsere Arbeitsfähigkeit auch in stressreichen Phasen zu erhalten.

Achtsamkeit hilft Ihnen wahrzunehmen, wie Sie in emotionale Stresssituationen geraten, wie sich Ihr Denken und Ihre Körperhaltung verändert und wie Sie selbstverantwortlich, auch in beruflich angespannten Situationen, damit umgehen können. Wir achten gerade in schwierigen Situationen wenig auf unser Befinden und Verhalten uns, wie wir es gewohnt sind. Die Auswirkungen unserer Reaktionen sind uns meist nicht bewusst: Wir halten den Atem an, atmen flacher, spannen unseren Körper an.

Achtsamkeit heißt, den Augenblick zu leben, ohne ihn zu beurteilen, den Geist zu beruhigen, konzentriert zu handeln, nichts erreichen zu wollen und unabhängig zu sein. Zu lernen, unsere eigenen Reaktionen achtsam, freundlich und ohne Beurteilung oder Wertung wahrzunehmen, ist ein wichtiger Schritt zu mehr Selbstwirksamkeit, Gelassenheit und Selbstakzeptanz. Für unseren eigenen Berufskontext können wir daraus sehr stark profitieren.

Seminar Nr.:	806827
Termin:	04.04. – 09.04.2027 So, 18:00 Uhr - Fr. 13:30 Uhr
Ort:	Kunzehof, Stadtland-Seefeld
Preis:	955,00 € (Ü/VP) 1.155,00 € für Einricht./Firmen EZ-Zuschlag: 100,00 € insgesamt Inklusive Kurtaxe.
Dozentin:	Susanne Lehmann Cornelia Budde
<i>„Bei Durchführung des Seminars unterhalb der Mindestteilnahmezahl behalten wir uns vor, das Seminar nur mit einer der genannten Seminarleitungen durchzuführen.“</i>	
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 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)	
Cornelia Budde (Jhrg. 1965) ist Bildhauerin, Lehrerin für Body-Mind Centering® und Practitioner of Somatic Experiencing®, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tanzsoziotherapeutin, Bildungsreferentin. Sie besitzt langjährige Erfahrung in verschiedenen Bereichen von Tanz, Bewegung und Improvisation. In ihren Kursangeboten verbindet sie Körperwahrnehmung, Bewegung und künstlerische Gestaltung. Schöpferischer Ausdruck, Spiel- und Bewegungsfreude und ein wertfreier Raum für Entwicklung liegen ihr am Herzen.	
Teilnehmer*innenzahl: 8 - 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Seminarbegleitende Unterlagen	

Seminarinhalte

- Wahrnehmen von körperlichen Stresssignalen, eigenen Einstellungen und Denkmustern in beruflichen Stresssituationen.
- Selbststeuerung: Kennen lernen und Ausschöpfen der eigenen Energiereserven zur beruflichen Stärkung
- Gestärkte Wahrnehmungskompetenz über Körperbewusstsein, Aktivierung von Ressourcen
- Konfliktmanagement stärken über das Erkennen von inneren und äußeren Konflikten; Entwickeln von Lösungsstrategien
- Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen für den Arbeitsalltag

Durch kreative Ausdrucksmethoden werden die Lerninhalte in den beruflichen (und persönlichen) Alltag integriert und individuell verankert.

Ihr Nutzen/Seminarziele



- Steigern der Selbststeuerungskompetenz durch Nutzen der eigenen Energiereserven, um Aufgaben gezielter angehen und erfolgreicher bewältigen zu können.
- Erweiterung persönlicher Handlungsmöglichkeiten durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz, um schwierigen beruflichen Situationen gelassener begegnen zu können.
- Erkennen eigener Verhaltensmuster und Stärkung der Intuition, um mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen in den Beruf einbringen zu können.
- Kreativität und Humor im Umgang mit belastenden Situationen auf der Arbeit, um diesen lösungsorientiert und kraftvoll zu begegnen.
- Stärken von Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein im Beruf, um die eigenen Kompetenzen klarer benennen zu können.
- Leistungssteigerung durch Vitalitätsmanagement: Flexibilität, Spannungsabbau, körperliche Aktivität, um auch hohen Arbeitsbelastungen gewachsen zu sein.

Wichtige Elemente im Seminar sind neben Kommunikations- und Fragetechniken, Mental- sowie Achtsamkeitsübungen und Schulung der Wahrnehmung eigener Muster. Lebensfreude, Leichtigkeit und intensive Erfahrungen können Sie für Ihren Berufsalltag nutzen, die Erfahrung der Gruppenmitglieder, lernen voneinander sowie Selbstreflektion stärken unsere eigenen Fähigkeiten, Ressourcen und Handlungskompetenz.

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- Bewegungs- und Arbeitskleidung (Kleidung, die schmutzig werden darf)
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

*„Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart,
der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade
gegenübersteht, das notwendigste Werk ist stets die Liebe.“
(Meister Eckehart)*

Übernachtung/Verpflegung

Sie sind untergebracht in dem Seminarhotel Kunze-Hof, das in traumhafter Umgebung in der Nähe des Jade-Busen gelegen ist. Zur Entspannung können Sie die hauseigene Sauna nutzen und sich im eleganten Ruheraum oder dem kleinen See erholen.

Sie werden mit Vollpension in Buffetform verpflegt. Das Drei-Gänge-Mittagsmenü umfasst Fleisch- oder Fischgerichte und ein vegetarisches Menü. Für das Abendessen wird zu Brot und Auflage eine nette kalte oder warme Kleinigkeit gereicht. Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.



Kontakt zum Haus: Seminarhotel Kunze-Hof,
Deichstraße 16-18, 26937 Stadland-Seefeld, Tel. 04734
928-0, Kunze-Hof@t-online.de, www.Kunze-Hof.de

Anreise mit dem Auto

Aus Richtung Oldenburg: BAB Richtung Varel, Abfahrt Richtung Nordenham. In Diekmannshausen Richtung Küstenbader. Auf der Bäderstraße nach ca. 10 km, zweite Abfahrt Seefeld.

Aus Richtung Bremen: Durch den Wesertunnel Richtung Autobahn Wilhelmshaven. Nach ca. 11km kommt der Ort Schwei, dort rechts Richtung Seefeld. Hinter dem Ortsschild Seefeld die erste Straße links. Nach 800 erreichen Sie den Kunze-Hof.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

Anreise mit dem Zug

Über Bhf Nordenham, dann mit dem Taxi ca. 20 Minuten

Über Bhf Rodenkirchen, dann mit dem Taxi ca. 15 Minuten

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“.

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 Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.