

## Intuition oder Intellekt? Wie treffe ich meine Entscheidungen?

### Eine berufliche Kompetenzschulung für Kopf und Bauch

#### Bildungsurlaub

*Wer andauernd begreift, was er tut, bleibt unter seinem Niveau. Martin Walser*

Für unser Berufsleben ist es unerlässlich, Situationen und Zusammenhänge schnell zu erfassen und kluge Entscheidungen zu treffen. Für die Situationen, in denen es nicht reicht, zu analysieren, zu interpretieren und rationale Zusammenhänge zu erfassen, lernen Sie in diesem Seminar den Zugang zur eigenen unbewussten Intelligenz, zum Instinkt, dem Erfahrungswissen, Bauchgefühl, gefühlten Wissen... Es gibt viele Erklärungs- und Definitionsversuche für das unmittelbare Wahrnehmen von Gedanken, Ideen und Lösungen. In diesem Seminar geht es um die praktische Schulung der eigenen Wahrnehmung, das Schaffen von Zuständen, in denen Intuition erfolgen kann und das Kombinieren mit der Ratio, um im eigenen beruflichen Umfeld darauf zurückgreifen zu können.

Auch für den Umgang mit Stress und Konflikten am Arbeitsplatz ist es sinnvoll, auf beide „Instrumente“ zurückgreifen zu können. Die Kombination von rationalem und intuitivem Wissen ist hilfreich für die Situationen mit Kollegen, Chefs und Mitarbeiter/innen, in denen wir mit dem Verstand alleine an Grenzen stoßen. Wir laden das Unbewusste ein und verknüpfen es geschickt mit dem Bewussten für mehr Klarheit und Kongruenz im Berufsalltag.

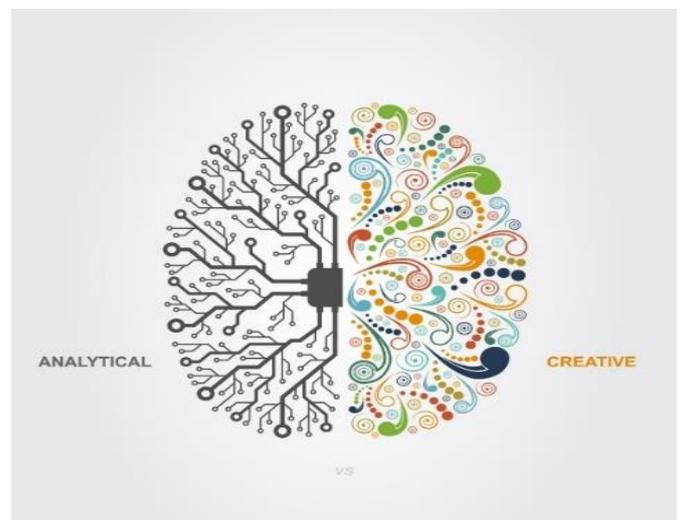
Durch „Entschleunigung“, Schulung der Wahrnehmung und Achtsamkeitspraxis erlangen wir Zugang zur eigenen Intuition. Wir brauchen das „Nichtstun“ und die Muße, mit anderen Worten, Gelassenheit, innere Ruhe und die Hingabe an den Moment als Instrumente der Kreativität. Multitasking, Reizüberflutung, Schnelligkeit, Überholspur und Hamsterrad sind Ideenkiller, so die Erkenntnisse aus der Hirnforschung. Achtsamkeitspraxis bedeutet, innere und äußere Vorgänge mit ungeteilter, entspannter Aufmerksamkeit zu beobachten, und mit wertfreiem Blick und Spüren nach Innen Zugang zum inneren Wissen zu erlangen.

*„Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Verstand ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“ Albert Einstein*

<b>Seminar Nr.:</b>	807223
<b>Termin:</b>	04.06. – 09.06.2023 Sonntag, 19:30 Uhr bis Freitag, ca. 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Sylt
<b>Preis:</b>	835,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 75,00 € insgesamt 935,- € für Einrichtungen/Firmen
<b>Dozentin:</b>	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 Wert darauf, den Teilnehmenden 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.	
<b>Ihr Motto: Um deinen Weg zu finden, musst du deiner Freude folgen. (Joseph Campbell)</b>	
Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	

#### Seminarinhalte

- Was ist Intuition und wie können wir sie nutzen?
- Intelligenz auf verschiedenen Ebenen: Kopf, Bauch, intuitives Wissen
- (Wieder-) Entdecken von Muße zur Steigerung der Kreativität und Effektivität
- Stress und Konflikten anders begegnen
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen (in der Natur)



## Seminarziele

- Entdecken der eigenen Intuition
- Entwicklung und Einsatz von Lösungsstrategien für berufliche Fragestellungen
- Kennenlernen von Kreativitätstechniken für innovative Ideen im Job
- Treffen von intuitiven und intelligenten Entscheidungen im beruflichen Kontext
- Kennenlernen und Steuerung des Zusammenspiels von Impuls und Reflexion

Wichtige Elemente im Seminar sind **Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, Phantasiereisen und Bewegung**, Übungen zu zweit, zu dritt und in der Gruppe. Die Mischung aus Theorie, Selbsterfahrung, Ruhe und Musik gibt Ihnen die Möglichkeit, neues zu erfahren sowie viel Lebensfreude, Leichtigkeit und intensive Erfahrungen zu erleben. Wir nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen.

## Organisatorisches

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km<sup>2</sup> auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC,



sowie die Kurtaxe.

**EZ-Zuschläge:** Der EZ-Zuschlag im EZ ohne Dusche/WC beträgt 75,00 € insgesamt.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt.  
Link zum Haus: [www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de).

## Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Zwischen Wes-

terland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab.

Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal).

Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## 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.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anererkennungsfähig**. 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.

## Förderung

Die Länder **NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein** sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen für dieses Seminar die Hälfte der Weiterbildungskosten (Schleswig-Holstein: Etwas abweichend). Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie auf unserer Homepage unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.