

Intuition oder Intellekt? Wie treffe ich meine Entscheidungen?

Eine berufliche Kompetenzschulung für Kopf und Bauch

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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

Seminar Nr.:	807224
Termin:	02.06. – 07.06.2024 Sonntag, 19:30 Uhr bis Freitag, ca. 13:30 Uhr
Ort:	Breklum
Preis:	895,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 50,00 € insgesamt 1.095,- € für Einrichtungen/Firmen
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 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.	
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



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 / Nutzen

- 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.

Zu dem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

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

Organisatorisches

Brekum ist eine Gemeinde auf der Grenze zwischen Marsch und Schleswigscher Geest im Kreis Nordfriesland in Schleswig-Holstein. Dort findet sich das Christian Jensen Kolleg (CJK). Das CJK ist ein ideales Ziel für Menschen, die einmal offline sein möchten (aber nicht müssen), allein sein mit sich und der Natur, der See, dem Wind, den zurückhaltenden Farben und dem schier unendlichen Horizont.

Link: <http://www.christianjensenkolleg.de>

Übernachtung/Verpflegung: Sie übernachten in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag 50,00 €). Die Zimmer verfügen jeweils über ein eigenes Bad mit Dusche/WC.

Anreise mit dem PKW: Das CJK liegt rund 17 km nördlich von Husum direkt an der Bundesstraße 5, die von Heide / Dithmarschen nach Dänemark führt.

Anreise mit der Bahn: Der nächstgelegene Bahnhof ist Bredstedt, direkt an der Strecke Hamburg-Westerland gelegen. Dieser wird nur von der Nordostseebahn (NOB) bedient. IC-Züge nach Westerland halten hier nicht. Von Bredstedt aus sind es rund 2 km in südlicher Richtung bis zum CJK. Es gibt die Möglichkeit, bei der Anmeldung Taxigutscheine zu bekommen.

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

Förderung: Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

