

## Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben

### Ein Ressourcentraining in der Natur

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Viele Menschen erleben zunehmend Stress bei der täglichen Arbeit. Sie fühlen sich erschöpft und unzufrieden mit dem Beruf. Hierbei sind Konflikte, Ärger, Leistungs- und Zeitdruck, Über- oder Unterforderung nur einige Ursachen für diesen Stress.

Durch Einschätzen und Hinterfragen der eigenen Reaktionen in beruflichen Stresssituationen, lernen wir zu erkennen, was uns im gegenwärtigen Moment aus der Balance bringt und wie wir uns durch den richtigen Umgang mit unseren Ressourcen auf das „Wesentliche“ im Berufsleben und im Alltag konzentrieren können. Präsenz und Achtsamkeit statt Multitasking. Die Kunst ist es dabei, gerade in wiederkehrenden Berufssituationen achtsam und bewusst wahrzunehmen und so nachhaltig die eigenen Muster zu unterbrechen und zu verändern.

**Achtsamkeit** bedeutet, innere und äußere Vorgänge mit ungeteilter, entspannter Aufmerksamkeit zu beobachten. Sie registrieren die Geschehnisse, ohne Gedanken oder Gefühle einzuklinken und möglichst ohne sich durch Grübeleien, Sorgen oder andere Störungen beeinflussen zu lassen.

**Achtsamkeit** hilft Ihnen wahrzunehmen, wie Sie in emotionale Stresssituationen z.B. mit Kollegen geraten und wie sich Ihr Denken und Ihre Körperhaltung verändern. Wir achten normalerweise, gerade in schwierigen Situationen, nicht auf unser Befinden und verhalten uns, wie wir es gewohnt sind. Wenn wir in unseren üblichen Strukturen handeln, sind uns die Auswirkungen unserer Reaktionen nicht bewusst: Wir halten den Atem an, atmen flacher, spannen unseren Körper an.

Zu lernen, unsere eigenen Reaktionen achtsam, freundlich und ohne Beurteilung oder Wertung wahrzunehmen, ist ein wichtiger Schritt zu mehr Gelassenheit und Selbstakzeptanz im beruflichen Umfeld.

**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.

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

<b>Seminar Nr.:</b>	807324
<b>Termin:</b>	01.12. – 06.12.2024 Sonntag, 18.00 Uhr Freitag, ca. 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus Waldeck, Norderney
<b>Preis:</b>	765,00 € (Ü/VP) EZ-Zuschlag: 20,00 € insgesamt 965,00 € 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 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.	
<b>Ihr Motto: Um deinen Weg zu finden, musst du deiner Freude folgen. (Joseph Campbell)</b>	
Teilnehmer*innenzahl: 8 - 15	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	

Ihre Dozentin  
Susanne Lehmann



„Die Entspannungsfähigkeit des Menschen wird das Leistungsprinzip der Zukunft sein.“  
(Joe Barkel, Zukunftsforscher)

## Seminarinhalte

Bezogen auf den persönlichen Berufskontext:

- Wahrnehmen eigener Einstellungen und Denkmuster im Stress
- Kennen lernen und Ausschöpfen der eigenen Energiereserven
- Erkennen von inneren und äußeren Konflikten und entwickeln von Lösungsstrategien
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen (in der Natur)

### Ihr Nutzen/Seminarziele

- Stärkung der Stresskompetenz, um so langfristig die Leistungsfähigkeit zu erhalten.
- Lebensqualität erhöhen und weitere berufliche Herausforderungen annehmen können durch bewussteren Einsatz der eigenen Energiereserven
- persönliche Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen (Kollegen/Team) erweitern, um auch dort handlungsfähig zu bleiben.
- Erkennen eigener Verhaltensmuster zur Stärkung der Intuition und Schärfung der Selbstwahrnehmung, um im Berufsleben Aufgaben gezielter und erfolgreicher bewältigen zu können.
- Fähigkeit, im beruflichen Kontext gelassen zu bleiben, belastenden Situation gelassener begegnen zu können durch das Erlernen von Achtsamkeit und Selbstakzeptanz

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 und lernen diese in den Berufsalltag zu transferieren.

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Sonntag, um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13:30 Uhr.

**Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:**

- bequeme Kleidung für Übungen drinnen
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Im Haus Waldeck am Weststrand von Norderney genießen Sie einen traumhaften Panoramablick über das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer und erhalten Vollpension im Haus. Link zum Haus: [www.haus-waldeck.de](http://www.haus-waldeck.de).

### Anreise

**Mit dem Auto:** Aus Richtung Hannover, Hamburg, bzw. Bremen erreichen Sie die Mole von Norddeich am besten über die BAB 28 aus Richtung Oldenburg bis zum Dreieck Leer. Auf der A31 geht es bis zur Abfahrt Emden-Nord und von dort folgen Sie der B210 und der B72 bis Norddeich.

Von Süden her, aus Richtung Frankfurt/Köln fahren Sie ab Bottrop auf der Emsland-Autobahn A31 bis zur Abfahrt

Emden-Nord und von dort folgen Sie der B210 und der B72 bis Norddeich.

Unmittelbar am Fähranleger befinden sich zahlreiche Parkmöglichkeiten. Hier können Sie Ihr Fahrzeug sowohl als Tagesgast als auch für einen längeren Zeitraum abstellen.

**Mit der Bahn:** Die Bahnstation in Norddeich Mole befindet sich direkt gegenüber dem Fähranleger, so dass Sie bequem vom Zug auf das Schiff umsteigen können – also alles ohne lange Fußwege.

Auf Norderney angekommen fahren Sie mit der Buslinie 1 zur Haltestelle Georgshöhe, diese ist direkt vor dem Hotel.

Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

### 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 / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. 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. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

### Förderung

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

