BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben

Ein Ressourcentraining für Fortgeschrittene

Bildungsurlaub

Einflüsse im Arbeitsalltag, wie Konflikte, Ärger, Leistungs- und Zeitdruck, Über- oder Unterforderung sind nur einige Ursachen für inneren psychischen Stress. Die Reaktion auf äußere und innere Auslöser und die eigene Haltung lassen sich durch die Beschäftigung mit den eigenen Mustern und Glaubenssätzen und durch die Übung der Achtsamkeit verändern.

Stress ist sehr individuell und um ihm und seinen Auswirkungen für Körper und Geist zu begegnen, bietet die Schulung der Achtsamkeit und Wahrnehmung, Präsenz und Einschätzen der eigenen Gefühlswelt, eine Möglichkeit den Umgang mit herausfordernden Situationen im Berufsalltag zu begegnen. Im Seminar erforschen wir, was uns im gegenwärtigen Moment aus der Balance bringt und wie wir durch den richtigen Umgang mit unseren Ressourcen lernen, uns auf das „Wesentliche“ im Berufsleben und im Alltag zu konzentrieren und das Leben zu genießen.

Ein wichtiger Aspekt in dem Seminar ist, die Achtsamkeitspraxis zu vertiefen und Verhaltensoptionen für eingefahrene Situationen im Arbeitsalltag zu generieren. Wir lernen, unsere eigenen Reaktionen achtsam, freundlich und ohne Beurteilung oder Wertung wahrzunehmen und dadurch in Eigenverantwortung den Berufsalltag zu gestalten.

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.

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.

Seminar Nr.:	807423
Termin:	12.11. – 17.11.2023 Sonntag, 18:00 Uhr - Freitag, 13:30 Uhr
	Das Seminar beginnt am Montag um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag mit dem Mittagessen.
Ort:	Borkum
Preise:	745,– € inkl. Ü/VP 845,– € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt Inklusive Kurtaxe.
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 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: 8 – 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen

„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.“
Thich Nhat Hanh, Das Glück einen Baum zu umarmen

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)

Seminarziele

- Stärkung der Stresskompetenz zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Lebensqualität erhöhen und weitere (berufliche) Herausforderungen annehmen durch Nutzen der eigenen Energiereserven
- persönliche Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen (Kollegen/Team) erweitern
- Selbstwahrnehmung schärfen: Erkennen eigener Verhaltensmuster und Stärkung der Intuition
- Fähigkeit zu entspannen durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz erhöhen

Zielgruppe

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die bei der Dozentin ein Seminar wie „Stressbalance durch Achtsamkeit“, „Emotionale Intelligenz und Achtsamkeit“ oder ein ähnliches Seminar besucht haben oder über Achtsamkeitspraxis verfügen und neugierig sind, wie sich diese Praxis vertiefen und auffrischen lässt.

Wichtige Elemente im Seminar sind **Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen**, **Musik 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

Das Seminar findet auf der ostfriesischen Insel Borkum statt.
Übernachtung/Verpflegung: Sie übernachten in Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Vereinzelt gibt es auch die Option, ein Doppelzimmer als Einzelzimmer zu belegen. Sie wohnen in der Familienbildungsstätte Haus „Alter Leuchtturm“ im Zentrum von Borkum in ruhiger Lage. Der Strand, das Gezeitenland sowie alle wichtigen Geschäfte sind in wenigen Gehminuten zu erreichen. Die Verpflegung erhalten Sie im Haus. Link zum Haus: http://www.alter-leuchtturm-borkum.de/

Anreise: Borkum erreichen Sie per Pkw über Emden (D) oder Eemshaven (NL), mit der Bahn über Emden (D). Von dort stehen Ihnen die Fähren der AG-Ems zur Verfügung. Buchen Sie Ihren Fährplatz rechtzeitig über http://www.ag-ems.de/ oder 01805 / 180 182.

Auf Borkum angekommen, können Sie bequem mit der Inselbahn, per Bus oder Taxi, mit Ihrem Pkw das Seminarhaus erreichen (Parkplätze nicht unmittelbar am Haus). Bitte nutzen 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. anerkennungsfähig.** 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

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.