

Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben

Ein Ressourcentraining für Fortgeschrittene

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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.:	807424
Termin:	05.05. – 10.05.2024 Das Seminar beginnt am Sonntag um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13:30 Uhr mit dem Mittagessen.
Ort:	Breklum
Preise:	895,- € inkl. Ü/VP 1095,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
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

Die Dozentin
Susanne Lehmann



„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.

Zu dem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung für Übungen drinnen
- 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.

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.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahr-gemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.