

## 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.

<b>Seminar Nr.:</b>	807425
<b>Termin:</b>	06.04. – 11.04.2025
Das Seminar beginnt am Sonntag um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13:30 Uhr mit dem Mittagessen.	
<b>Ort:</b>	Baltrum
<b>Preise:</b>	865, – € inkl. Ü/VP 1065, – € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 45,- € insgesamt
<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 – 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

## Die Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km<sup>2</sup> ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: [www.baltrum.de](http://www.baltrum.de) und [www.baltrum-online.de](http://www.baltrum-online.de).

## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Sie erhalten Vollpension im Haus. Link zum Haus: [www.sonnenhuette.de](http://www.sonnenhuette.de).

## Anreise

**Baltrum** erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fährzeiten finden Sie unter [www.baltrum-linie.de](http://www.baltrum-linie.de)).

**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 **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!