

## Stressbalance durch die Ausrichtung nach dem inneren Kompass

### Achtsamkeit und Kreativität als Kraftquellen im Berufsleben

#### Bildungsurlaub

Unsere Gedanken eilen unserem Körper oft weit voraus und wir verlieren den Zugang zu unserem inneren Kompass, zu dem was uns guttut und was wir brauchen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Denn Menschen erleben zunehmend Stress und damit Verspannungen für Körper und Geist. Äußere Einflüsse im Alltag, wie Konflikte, Ärger, Leistungs- und Zeitdruck, Über- oder Unterforderung sind nur einige Ursachen für inneren psychischen Stress.

Durch Achtsamkeits-, und Wahrnehmungsschulung können wir erkennen, was uns aus der Balance bringt und wie wir durch den richtigen Umgang mit unseren Ressourcen lernen, uns auf das „Wesentliche“ in Beruf und Privatleben zu konzentrieren und das Leben zu genießen.

Die Kunst ist es dabei, auch in Alltagssituationen achtsam und bewusst wahrzunehmen und die vielfältigen Stresssituationen zu erkennen und zu verändern.

Der ganzheitliche und erfahrungsbezogene Ansatz der Body-Mind Centering® Methode hilft durch anatomisches und physiologisches Grundlagenwissen, körperliche, seelische und emotionale Aspekte in Einklang zu bringen und unseren Stressmustern auf die Spur zu kommen.

Wir lernen, den Signalen unseres Körpers zu vertrauen. In der Wechselwirkung zwischen innerer und äußerer Haltung können wir so körperliche, seelische und emotionale Aspekte in Einklang bringen und unsere Ressourcen stärken.

**Achtsamkeit** hilft Ihnen wahrzunehmen, wie Sie in emotionale Stresssituationen 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.

**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. Zu lernen, unsere eigenen Reaktionen achtsam, freundlich und ohne Beurteilung oder Wertung wahrzunehmen, ist ein wichtiger Schritt zu mehr Gelassenheit und Selbstakzeptanz. Für unseren eigenen Berufskontext können wir daraus sehr stark profitieren.

<b>Seminar Nr.:</b>	807722
<b>Termin:</b>	20.03. – 25.03.2022 Sonntag, 18.00 Uhr Freitag, ca. 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	St. Peter-Ording
<b>Preis:</b>	625,00 € (Ü/VP) 725,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: s.S. 2
<b>Dozentin:</b>	Susanne Lehmann Cornelia Budde

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)**

Cornelia Budde (Jhrg. 1965) ist Bildhauerin, Lehrerin für Body-Mind Centering®, Body-Mind Centering® Practitioner, Somatic Experiencing® Practitioner, Tanzsoziotherapeutin, freie Bildungsreferentin.

Sie besitzt langjährige Erfahrung in verschiedenen Bereichen von Tanz, Bewegung und Improvisation. In ihren Workshops und Kursangeboten mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen verbindet sie Körperwahrnehmung, Bewegung und künstlerische Gestaltung. Schöpferischer Ausdruck, Spiel- und Bewegungsfreude und ein wertfreier Raum für Entwicklung liegen ihr am Herzen.

Teilnehmer\*innenzahl: 8 - 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Seminar begleitende Unterlagen, Versicherungen

Durch kreative Ausdrucksmethoden werden die Lerninhalte in den persönlichen und beruflichen Zusammenhang integriert und individuell verankert.

## Seminarinhalt

- Wahrnehmen von körperlichen Stresssignalen, eigener Einstellungen und Denkmuster im Stress
- Kennen lernen und Ausschöpfen der eigenen Energiereserven
- Körperbewusstsein, Bewegung und bildnerische Gestaltung als Ressourcen
- Erkennen von inneren und äußeren Konflikten und entwickeln von Lösungsstrategien
- Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen

## Seminarziele

- Steigern der Lebensqualität durch Nutzen der eigenen Energiereserven
- Erweiterung persönlicher Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz
- Erkennen eigener Verhaltensmuster und Stärkung der Intuition
- Kreativität und Humor im Umgang mit belastenden Situationen
- Stärken von Wohlbefinden und Selbstbewusstsein
- Spannungsabbau und Flexibilität durch Freude an der Bewegung
- Burnoutprophylaxe / Salutogenese
- Gleichgewicht emotionaler, geistiger und körperlicher Aspekte

Ziel ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jede/r Teilnehmer/in neue Handlungsspektren für den Umgang mit eventuell auftretenden Blockaden und das Umsetzen neuer Impulse für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt! Einzel- und Kleingruppenarbeiten unterstützen Sie ebenso dabei, die Inhalte zu reflektieren und den Transfer zu sichern.

Wichtige Elemente im Seminar sind neben Kommunikations- und Fragetechniken Mental-Achtsamkeitsübungen und Schulung der Wahrnehmung eigener Muster. Lebensfreude, Leichtigkeit und intensive Erfahrungen können Sie für Ihren Berufsalltag nutzen, die Erfahrung der Gruppenmitglieder, lernen voneinander sowie Selbstreflexion stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen.

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Sonntag, um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um ca. 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

## Organisatorisches

Das Nordseeheil- und Schwefelbad St. Peter-Ording liegt an der Nordsee in Schleswig-Holstein. Dort befindet sich das Campushus nur 200 Meter von den Dünen und dem 12 km langen Sandstrand entfernt.

Link: [www.campushus.de](http://www.campushus.de)

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie übernachten in hell und freundlich eingerichteten Einzel- oder Doppelzimmern. Die meisten Zimmer verfügen über ein eigenes Bad mit Dusche/WC.

## Zuschläge:

Es stehen begrenzt Einzel- und Doppelzimmer mit DU/WC ohne Aufpreis zur Verfügung.

EZ mit DU/WC auf dem Flur: - 17,50 € insgesamt.

DZ mit DU/WC/TV als Einzelzimmer: 50,00 € insgesamt



**Anreise:** St. Peter-Ording liegt rund 40 km nördlich von Heide direkt an der Nordsee.

**Anreise mit der Bahn:** Hamburg-Westerland/Sylt bis Husum, von dort stündlich mit der Regionalbahn (RB) nach St. Peter-Süd.

**Anreise mit dem Auto:** Ab Hamburg über die A23 bis Heide-West. Dann über Wesselburen Richtung St. Peter-Ording / Böhl.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. 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 Tarifrurlaub in Anspruch nehmen.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Förderungsmöglichkeiten

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.

*„Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht, das notwendigste Werk ist stets die Liebe.“ (Meister Eckehart)*