

## Achtsamer Umgang mit Zielen im Berufsleben - Nicht zielen, dann triffst Du!

### Seminar mit Bogenschießen im Kloster Springiersbach – Bildungsurlaub/Bildungszeit

Was möchte ich in meinem (Berufs-)Leben erreichen? Ziele und Visionen sind wichtig, manche erreichen wir, andere wiederum nicht.

Dieses Seminar beschäftigt sich damit, mit welchen Zielen und Visionen wir in unserem (beruflichen) Leben unterwegs sind, wie wir uns Ziele setzen können und wie wir Methoden finden, diese mit unseren Talenten, Ressourcen und Fähigkeiten zu erreichen.

Folgende Fragen werden uns in dieser Woche begleiten: Welche Ziele, Wünschen und Visionen habe ich in meinem (Berufs-)Leben? Wie richte ich mich auf meine Ziele aus? Mit welchen Leistungsmustern und Glaubenssätzen bin ich unterwegs? Was treibt mich an? Kann ich ein Ziel auch loslassen? Wie gehe ich mit Scheitern um? Wie kann mich eine achtsame Grundhaltung im Leben unterstützen?

Bei diesen Prozessen unterstützt uns das meditative Bogenschießen, welches ein wichtiger Bestandteil dieses Seminars ist. Beim meditativen Bogenschießen steht nicht das sportliche Können, sondern die achtsame, aus der eigenen Mitte entspringende Haltung im Mittelpunkt. Bogenschießen fördert die volle Konzentration in der Gegenwart, die Balance von Körper, Geist und Seele und lehrt uns, unser Ziel mit klarer Ausrichtung, aus eigener Kraft und aus dem Loslassen heraus zu treffen.

Indem wir uns beim Bogenschießen intensiv, achtsam und wertschätzend wahrnehmen (allein, zu zweit, in Kleingruppen) und austauschen, können wir den Gewohnheiten, mit denen wir im (Berufs-)Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen.

<b>Seminar Nr.:</b>	808624
<b>Termin:</b>	10.06. – 14.06.2024 Mo, 13 Uhr (12 Uhr Mittagessen) – Fr, 13 Uhr
<b>Ort:</b>	Kloster Springiersbach / Bengel
<b>Preis:</b>	760,00 € inklusive Ü/VP 960,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag:32,00 € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	Sabine Heuper-Niemann Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967), Diplom-Geographin, Systemischer Coach, Trainerin Therapeutisches Bogenschießen, Stress- und Burnout-Beraterin, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Seit 2006 leitet sie mit Leidenschaft und Humor die Bogenschießen-Seminare für das LIW. Besonders faszinieren sie die Zusammenhänge zwischen dem Bogenschießen und den persönlichen Lebensmustern, mit denen jeder unterwegs ist. Sie möchte in ihren Seminaren Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber fördern.
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

#### Ihr Nutzen

- Sie entwickeln Klarheit über Ihre beruflichen Ziele und Motive.
- Sie erwerben Fähigkeiten und Kompetenzen zur nachhaltigen Zielerreichung und trainieren Ihre Entscheidungskompetenz.
- Sie erhöhen Ihre Motivationskompetenz, um Ihre Ziele auch in herausfordernden Zeiten nicht aus dem Blick zu verlieren.
- Sie steigern Ihre Handlungs- und Entscheidungskompetenzen, um in ihrem Berufsalltag klar, präsent und leistungsfähig agieren zu können.

#### Seminarinhalte

- Entwickeln und Formulieren von beruflichen (und auch persönlichen) Zielen.
- Entwickeln und Stärken innerer Haltungen, die das Erreichen Ihrer Ziele unterstützen.
- Reflexion eigener Denk- und Verhaltensweisen (Selbstwirksamkeit).
- Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit und Selbstermächtigung.
- Umgang mit Problemsituationen und Scheitern.
- Achtsamkeit und Spiritualität, Stärkung von Bewusstheit und Präsenz.
- Stärkung eigener Ressourcen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Berufsleben.
- Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag.

## Methoden



- Vorträge
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Gespräche und Feedbackrunden
- Achtsamkeitsübungen und Selbstbeobachtung
- Meditatives, intuitives Bogenschießen: ca. 120 min (Di-Do), ca. 90 min (Mo), ca. 60 min (Fr), zusätzliches Schießen außerhalb der regulären Seminarzeiten (Mittagspausen, abends) ist möglich

regulären Seminarzeiten (Mittagspausen, abends) ist möglich

- Achtsamkeitsmeditation (Sitzen in der Stille, Bewegungsmeditation): ca. 45 min (Di-Do), 20 min (Mo, Fr)

- Stillephasen (teilweise in den Mahlzeiten)

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden sollen neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Handlungskompetenz, Entscheidungskompetenz, Selbstwirksamkeit, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz) für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, die berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.

Die Bogenausrüstung (Recurvebogen, Pfeile, Armschutz, Fingerschutz,) wird gestellt, eigene Ausrüstung kann mitgebracht werden (Langbögen, Recurvebögen ohne Zielvorrichtung!).

Die **besondere Atmosphäre des Klosters** inmitten der Eifel und in unmittelbarer Nähe zum Wald ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

**Spezielle Fähigkeiten sind keine Voraussetzung** für die Teilnahme am Seminar.

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Montag, um 13.00 Uhr (Sie können vorher zu Mittag essen) und endet am Freitag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

### Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung für Übungen am Boden, einfache Decken sind im Haus vorhanden
- Gymnastikschuhe oder dicke Socken
- Meditationskissen oder -bank (wenn vorhanden)

### Für das Bogenschießen draußen

- strapazierfähige, sportliche (auch warme) Kleidung, die Kleidung sollte dem Wetter angepasst und robust sein, wegen Zecken- und Mückenschutz langärmelig / lange Hose,
- Oberteile am besten enganliegend
- Hut, Kappe (als Sonnenschutz), Sonnenschutzmittel
- Regenhose und -jacke
- (wasser)feste Schuhe (Wanderschuhe o.ä.)
- wenn vorhanden Trinkflasche/Wasserflasche

Bettwäsche und Handtücher sind vor Ort vorhanden.

**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.

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach ([www.karmeliten.de/exerzitienhaus](http://www.karmeliten.de/exerzitienhaus)) statt. Das Kloster liegt ca. zwei km von der Mosel entfernt am Rande des Kondelwaldes. In dem Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht). Das Kloster bietet eine klösterlich-schlichte Küche an. Auf Vorbestellung können Sie als Alternative zur Kost mit Fleisch eine vegetarische Version des Mittagessens erhalten. Vegane Kost bzw. Sonderkost (wie lactose- oder glutenfreie Kost, Allergien, Unverträglichkeiten etc.) kann das Haus nicht anbieten. Zum Frühstück wird eine lactosefreie Milchalternative angeboten (z.B. Hafer- oder Sojamilch). Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

**Anreise:** Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

## 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!

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Kurt Österle: Wenn der Bogen zerbrochen ist dann – schieß
- Nicht zielen, dann triffst du!: Ein praktischer west-östlicher Bogenweg, Jens Mellies
- D. Chopra: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs
- Paul J. Kohtes: Dein Job ist es, frei zu sein
- Willigis Jäger/Paul Kohtes: Zen@work
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart

