

## **Stark bleiben in den Stürmen des (Berufs-)Lebens durch Achtsamkeit, Selbstfürsorge und innere Orientierung**

**Seminar mit Bewegungseinheiten, Meditation und Zeit in der Natur**

### **Bildungsurlaub / Bildungszeit**

In einer Arbeitswelt, die von hoher Komplexität und Geschwindigkeit, Unsicherheit und Druck geprägt ist, werden hohe Anforderungen an die psychische und körperliche Widerstandskraft gestellt. Achtsamkeit, eine gute Selbstfürsorge und eine klare innere Orientierung können dabei Schlüssel sein, um in herausfordernden Zeiten gesund und belastbar zu bleiben und den Anforderungen des Arbeitsalltags standhalten zu können.

In diesem Seminar lernen Sie Methoden kennen, um Ihre Stress- und emotionale Kompetenz zu stärken, flexibel mit Herausforderungen umgehen zu können und eine klare innere Ausrichtung zu entwickeln, um im Arbeitsalltag langfristig belastbar bestehen zu können.

Achtsamkeit bedeutet ein aufmerksames, wertschätzendes und urteilsfreies Gewahrsein unserer selbst und genau dessen, was JETZT im Augenblick IST. Dieses Präsentsein zu üben hilft uns, Zusammenhänge zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen, unser (Arbeits-)Leben bewusster und selbstbestimmter gestalten zu können und unsere Selbstwirksamkeit und Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien unterstreichen die Wirksamkeit von Achtsamkeitspraxis auch und besonders für den Arbeitsplatz.

Selbstfürsorge bedeutet, bewusst auf die eigene körperliche, psychische und soziale Gesundheit zu achten und sich aktiv um das eigene Wohlbefinden zu kümmern. Selbstfürsorge ist kein „nice-to-have“, sondern wesentliche Ressource, die dazu dient, Stress zu bewältigen und die eigene Resilienz zu stärken, um langfristig gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Das Einnehmen klarer innerer Haltungen wie Freundlichkeit, Dankbarkeit, Akzeptanz oder Klarheit fördert die innere Unabhängigkeit von äußeren Wirren und Herausforderungen und unterstützt klares und sicheres Agieren und Entscheiden.

<b>Seminar Nr.:</b>	808726
<b>Termin:</b>	18.10. – 23.10.2026 So, 18:00 Uhr – Fr, 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Akademie am See, Plön
<b>Preis:</b>	915,- € (Ü/VP) für Einzelpersonen 1.115,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 100,00 € insgesamt
<b>Seminarleitung:</b>	Sabine Heuper-Niemann Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967), Trainerin, Systemischer Coach, Stress- und Burnoutberaterin, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Seit 2006 leitet sie mit Leidenschaft und Humor Seminare für das LIW. Sie möchte in ihren Seminaren Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber fördern.
<b>Teilnehmer*innenzahl:</b>	10 – 14
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen

### **Ihr Nutzen**

- Sie stärken innere Klarheit, Sicherheit, und Souveränität, um auch in herausfordernden (Berufs-) Situationen handlungsfähig zu sein und zu bleiben.
- Sie erweitern Ihre Selbstverantwortung durch Trainieren von Selbstfürsorge als Kompetenz, sich selbst gesund und (im Beruf) leistungsfähig zu halten.
- Sie erarbeiten, was Ihnen in Ihrem (beruflichen) Leben Orientierung, Sinn, Halt und Motivation gibt.
- Sie entwickeln eine achtsame Grundhaltung, um die Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen und eine (berufliche) Handlungsfähigkeit zu gewinnen.
- Sie schulen Haltungen wie Dankbarkeit, Freundlichkeit, Akzeptanz und Klarheit als starke Ressourcen für den beruflichen Alltag.

### **Methoden**

- Vorträge und Impulse
- Gespräche und Austauschrunden
- Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR (Sitzmeditation in der Stille, Achtsames Gehen, Body-Scan)
- Selbstbeobachtung und Selbstreflexion
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Übungen in der Natur (Natur als Resonanzraum)

## Seminarinhalte

- Auswirkungen von Stress auf Körper, Geist, Motivation und Konzentrationsfähigkeit
- Kompetenzen und Methoden (Emotionale Kompetenz, mentale und emotionale Stärke) zur Bewältigung von Stress- und kritischen Situationen im beruflichen Alltag
- Reflexion und Veränderung eigener Denk- und Verhaltensweisen
- Selbstfürsorge als wesentliche Ressource: Bedeutung von Körperbewusstsein, Bewegung, Entspannung, Stille und Muße
- Kennenlernen und Einüben achtsamkeitsfördernder Übungen zur Erhöhung der Stress- und Krisenkompetenz (Resilienz), der Motivation und der Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung der Eigenwahrnehmung, der Eigenverantwortung und Selbstführungskompetenz
- Achtsames und authentisches Handeln mit (Entscheidungs-)Kraft und Klarheit
- Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Meditationen, tägliche Körperübungen, Bewegungseinheiten auch in der Natur.
- Reflexion und Transfer in den beruflichen Alltag

Es finden Meditationen vor dem Frühstück und nach dem Abendessen sowie ein Teil der naturbezogenen Übungen außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt.

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.

## Bitte bringen Sie mit

- dicke Socken, evtl. Hausschuhe
- lockere bequeme Kleidung für Übungen auf dem Boden und im Sitzen
- feste Schuhe
- wetterfeste, warme, lockere Kleidung für Übungen in der Natur
- Schreibmaterial

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntagabend mit einem gemeinsamen Abendessen. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Jack Kornfield: Das weise Herz: Die universellen Prinzipien buddhistischer Philosophie
- Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossmann: Die heilende Kraft der Achtsamkeit
- Thich Nhat Hanh: Achtsam leben, achtsam arbeiten
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart
- Anselm Grün und Bodo Janssen: Stark in stürmischen Zeiten. Die Kunst, sich selbst und andere zu führen

## Übernachtung/Verpflegung

Im Herzen der Holsteinischen Schweiz finden Sie das Seminarhaus auf einer leichten Anhöhe. Es liegt wunderschön direkt über dem Großen Plöner See, inmitten des Naturerlebensraumes Koppelsberg ([www.akademie-am-see.net](http://www.akademie-am-see.net)).

Entspanntes Lernen in modern ausgestatteten Seminar- und Arbeitsräumen, komfortable Zimmer und gemütliche Aufenthaltsräume - die Akademie am See Koppelsberg bietet mit ihrem familiären Charme die Gelegenheit für rundum gelungenes Arbeiten und Lernen.

Sie erhalten eine Vollverpflegung inkl. Kaffee/Tee mit Gebäck am Vor- und Nachmittag.



## Anreise

**mit dem Auto:** Die Akademie am See liegt zwischen Ascheberg und Plön direkt an der Bundesstraße B430.

**mit der Bahn** nach Plön, weiter mit dem Bus Linie 362

## 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!

## Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.