

Kraftvolles Handeln und Flexibilität im Berufsalltag

Meditation, Bewegung, Natur & Achtsamkeit

Bildungsurlaub für Menschen mit Meditationserfahrung

Kraftvolles und flexibles Handeln ist gerade in Berufssituationen eine Kunst, die wichtig ist und die erlernt werden kann. Dabei hilft es uns, die Aufmerksamkeit konzentriert in den gegenwärtigen Moment zu bringen und verschiedene Handlungsmöglichkeiten in uns situationsgerecht abrufen zu können. So benötigen wir manchmal die Fähigkeit, gezielt und kraftvoll eine Entscheidung herbei zu führen oder kreativ und flexibel auf unvorhersehbare Situationen zu reagieren. Dann wieder gilt es, mit einer klaren und kraftvollen Kommunikation flexibel auf bestimmte Situationen reagieren zu können, um kurz danach vielleicht fähig sein, in Stille diese Situationen genau beobachten zu können. Mal ist es erforderlich, Fließendes in unser (Arbeits-)Leben zu integrieren, mal ist es entscheidend, wie wir mit dem täglichen Chaos (im Beruf) umgehen können.

Dies alles wahrzunehmen, ohne zu bewerten und dann in ein Handeln umsetzen zu können, um den vielfältigen Anforderungen (beruflicher) Situationen begegnen zu können, ist eine immerwährende Herausforderung. Konzentration, Loslassen und innere Balance sind der Schlüssel zu einem kraftvollen (Arbeits-)Leben.

Elemente aus dem Zen, der Meditation und der Achtsamkeit sowie Musik- und Bewegungsübungen unterstützen uns darin, diesen Weg immer wieder neu zu finden. Das Seminar soll auszeigen, wie wir unsere Aufgaben effektiv angehen und gleichzeitig das innere Gleichgewicht, wahren können, wie wir neue Quellen und Erfahrungsräume erschließen und unsere Erfahrungen – egal, ob wir sie als Erfolge oder Misserfolge erleben – in unser (Arbeits-)Leben integrieren können.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz, spirituelle Kompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

Wir sind nicht menschliche Wesen, die eine spirituelle Erfahrung machen. Wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen.

Pierre Teilhard de Chardin

Seminar-Nr.:	808819
Termin:	11.02. – 15.02.2019
Ort:	Kloster Springiersbach / Bengel
Seminarkosten:	575,- € (Ü/VP) 675,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 8,00 € / Nacht

Seminarleitung: Andreas Lackmann

Andreas Lackmann (Jhrg. 1963), ausgebildet in transpersonaler Psychologie, Achtsamkeit, NLP (Trainer) und Coaching, leitet seit 1990 für das LIW Seminare. Seine Seminare bedeuten Lebensfreude und Intensität. In den letzten Jahren ist der Weg der Spiritualität für ihn immer wichtiger geworden. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Wünsche zu leben. Seine vorrangige Dozententätigkeit liegt im Bereich Spiritualität, Achtsamkeit, Selbstmanagement, Coaching. Er ist Geschäftsführer des LIW e.V.

Seminarzeiten: Beginn ist am Montag um 13.30 Uhr (Sie können vorher zu Mittag essen); Ende ist am Freitag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

TeilnehmerInnenzahl: 10-18

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

Zielgruppe

- Menschen, die einen spirituellen und achtsamen Weg schon gehen oder die Sehnsucht verspüren, diesen zu gehen.
- Menschen, die Spiritualität und Achtsamkeit in ihr Berufsleben integrieren und damit Ihre Arbeitsleistung erhalten/erhöhen möchten.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers des Seminarinhaltes in Berufssituationen statt. Dadurch soll jeder Teilnehmer neue Perspektiven für sein Berufsleben entwickeln können, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten, seine berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.



Seminarinhalt

- Wir üben den Weg der Achtsamkeit und der Meditation in der Tradition von Zen und christlicher Mystik.
- Sie erfahren, wie Achtsamkeit, Zen und Meditation in die Arbeit integrierbar ist. Im Einzelnen üben Sie:
 - den Umgang mit Krafräubern und die Stärkung von Kraftspendern.
 - die Erledigung Ihrer Arbeit mit Konzentration und Akzeptanz, so dass diese mit mehr Kraft, Flexibilität und Effizienz geschieht.
 - Integration von Flexibilität, Verantwortung, Motivation, Innovation, Kreativität, Entscheidungsfindung und Engagement.
 - eine achtsame Kommunikation (auch in Konflikten), die auf Verbindung statt Abgrenzung zielt.
- Sie erleben, wie spirituelle Übungen Sie dabei unterstützen, ein achtsames, kraftvolles und flexibles Handeln in Ihren konkreten (Berufs-)Alltag zu integrieren.
- Sie gewinnen aus dem Abstand zum Alltag neue Perspektiven und können Ihre gegenwärtige Situation aus der Distanz betrachten und analysieren.
- In der Natur finden Sie zu innerer Ruhe und wecken Ihre persönlichen Kraftquellen.
- Sie erfahren, wie die tägliche Praxis von spirituellen Übungen in der Arbeit und im Umgang mit den Menschen mit der Zeit Früchte tragen.
- Sie erleben, wie das Zusammensein und Zusammenarbeiten mit anderen Ihre Lebensfreude steigern kann.

Methoden

- Stillemeditation – Kontemplation
- Achtsamkeitsübungen
- Vorträge
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Musik- und Bewegungsübungen



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. Es finden Aufenthalte mit Übungen in der Natur statt (Di-Do: ca. 90 min, Mo: ca. 45 min, zusätzlich zum Seminarprogramm).

Sie erhalten eine **Anleitung zum meditativen Sitzen** in der Stille (ca. 60 Minuten pro Tag, morgens vor dem Frühstück und abends nach dem Abendessen, zusätzlich zum Seminarprogramm). Sie haben die Möglichkeit, an einem **Einzel-Coaching** teil zu nehmen. (45 Minuten: 30,- €).

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) statt. Das Kloster liegt idyllisch in einem Seitental der Mosel (ca. zwei km von der Mosel entfernt) am Rande des großen Waldgebietes Kondelwald. In dem um das Jahr 1100 gegründeten Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an Gebetszeiten ist möglich.

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht). Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.). Nahrungsunverträglichkeiten klären Sie bitte direkt mit dem Kloster ab (Aufpreis: 10,00 € pro Tag, zahlbar vor Ort). Vegane Kost wird nicht angeboten.

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. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. 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 Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Ken Wilber: Wege zum Selbst
- B. van Baren: Zen in Leben und Arbeit,
- D. Chopra: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs
- Paul J. Kohtes: Dein Job ist es, frei zu sein
- Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossmann: Die heilende Kraft der Achtsamkeit
- Willigis Jäger/Paul Kohtes: Zen@work
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart