

## Emotionale Kompetenz am Arbeitsplatz - vom achtsamen Umgang mit Emotionen

### Seminar mit Bogenschießen – Bildungsurlaub/Bildungszeit

Ein angemessener Umgang mit Emotionen spielt in der heutigen Berufswelt eine immer größere Rolle. Wer mit den ständigen Veränderungen, Unsicherheiten und Komplexitäten im Arbeitsleben umgehen möchte, benötigt eine hohe emotionale Kompetenz. Denn nicht selten führen die allgegenwärtigen Anforderungen zu Stress, Überforderung oder zu Gefühlen wie, Angst, Frust, Enttäuschung, Neid oder Minderwertigkeit. Gleichzeitig werden Gefühle wie Freude und Begeisterung immer wichtiger für Menschen in der Berufswelt – gewissermaßen ein „must-Have“.

Da wir einen angemessenen Umgang mit unseren Emotionen – bewusstes Wahrnehmen, Einordnen, Nutzen, Verarbeiten - oft nicht gelernt haben, neigen wir dazu, diese zu unterdrücken und zu verdrängen, was langfristig erwiesenermaßen zu hohen Belastungen; Krankheit und sozialen Problemen führt.

In diesem Seminar lernen Sie Kompetenzen und Methoden kennen, um Ihre emotionale Kompetenz zu erhöhen, Ihre persönliche Resilienz zu stärken und weiterzuentwickeln (Krisenkompetenz), sowie anpassungsfähig und flexibel auf Veränderungen in der Arbeitswelt zu reagieren (Agilität).

Sie werden sich der Entstehung, Funktion und Notwendigkeit Ihrer Emotionen bewusst - auch der vermeintlich „negativen“ Emotionen. Sie lernen Methoden zur besseren Wahrnehmung und Verarbeitung von Emotionen kennen. Sie üben ein, diese Methoden angemessen nutzen zu können, um mit den täglichen Herausforderungen im Arbeitsleben konstruktiv umgehen zu können.

Um diese Zusammenhänge direkt und unmittelbar erfahrbar zu machen nutzen wir die Methode des meditativen, intuitiven Bogenschießens und die Praxis der Achtsamkeit. Beim Bogenschießen entstehen auf leichte und fast spielerische Weise Gefühle – jeder abgeschossene Pfeil löst Gefühle aus – wie Freude, Enttäuschung, Ärger, Frust, Stolz. Diesen können wir hier achtsam auf die Spur kommen. Zudem trainieren wir beim Bogenschießen die Fähigkeit, unsere volle Konzentration in die Gegenwart und das aktuelle Tun zu bringen. Wir lernen eine Bewusstheit für unsere Kräfte und die klare Balance zwischen Anspannung und Entspannung und das punktgenaue Abrufen von Ressourcen zu entwickeln. Für unseren Berufskontext können wir gerade in emotional herausfordernden und stressigen Situationen erheblich von Klarheit, Zentrierung und Konzentrationsfähigkeit profitieren.

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>Seminar Nr.:</b>       | 809925   |
| <b>Termin:</b>            | 05.05. – 09.05.2025<br>Montag, 13:00 Uhr (12.00 Uhr Mittagessen) – Freitag, 13:00 Uhr  |
| <b>Ort:</b>               | Kloster Springiersbach / Bengel  |
| <b>Preis:</b>             | 795,00 € (Ü/VP)<br>995,00 € für Einrichtungen/Firmen<br>EZ-Zuschlag: 32,00 € insgesamt   |
| <b>Dozentin:</b>          | Sabine Heuper-Niemann<br>Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967), Diplom-Geographin, Systemischer Coach, Trainerin für Therapeutisches Bogenschießen, Stress- und Burnoutberaterin, 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  |

Unterstützung im Einüben dieser Kompetenzen finden wir außerdem im Trainieren von Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet ein aufmerksames, wertschätzendes und urteilsfreies Gewahrsein unserer selbst und genau dessen, was JETZT im Augenblick IST. Dieses Präsentsein zu üben hilft uns, unser (Arbeits-)Leben bewusster gestalten zu können und unserer Selbstwirksamkeit und Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

In diesem Seminar sind Meditationen (Sitzen in der Stille, Schweigen während des Frühstücks u.ä., außerhalb der für Bildungsurlaub gesetzlich vorgeschriebenen Zeiten) und Körperübungen integriert.

#### Ihr Nutzen

- Sie entwickeln und erhöhen ihre Emotionale Kompetenz und Emotionale Intelligenz, um auch in herausfordernden beruflichen Situationen und Begegnungen handlungsfähig und zielorientiert bleiben zu können.
- Sie wissen, wie Sie Stress, innere und äußere Konflikte reduzieren können, um in Ihrem Arbeitsalltag auch unter hohem Arbeitsdruck erfolgreich agieren und interagieren zu können.
- Sie erhalten und erhöhen Ihre Kraft und Flexibilität, um sich in Ihrem Arbeitsalltag aktiv und verlässlich einbringen zu können.

*„Emotionen sind die wahren Entscheider“ (Sabine Hübner)*

## Seminarinhalte

- Entstehung, Funktion und Notwendigkeit von Emotionen
- Die positive Kraft auch „schwieriger“ Gefühle und positive Gefühle als Ressource
- konstruktiver Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz (Emotionale Kompetenz und Emotionale Intelligenz)
- Emotionale Kompetenz in Teams
- achtsame Kommunikation am Arbeitsplatz (Kommunikationskompetenz)
- Gefühle wahrnehmen und verstehen, der Körper als „Resonanzboden“ der Gefühle
- Achtsamkeitsübungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulation (Selbstregulationskompetenz)
- Reflexion eigener Denk- und Verhaltensweisen (Selbstwirksamkeit)
- Stressmanagement (Stresskompetenz)
- Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag

## Methoden

- 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
- Achtsamkeitsmeditation (Sitzen in der Stille): ca. 60 min (Di-Do), 20 min (Mo, Fr)

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen für sein Berufsleben entwickeln, 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.

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

**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 gewünscht, ist im Kloster 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.

## 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: Zen im Weg des Bogens. Die Kraft aus der wir leben.
- Vivian Dittmar: Gefühle und Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung
- Safi Nidiaye: Gefühle sind zum Fühlen da. Das Handbuch vom positiven Umgang mit negativen Emotionen.
- Anselm Grün und Bodo Janssen: Stark in stürmischen Zeiten. Die Kunst, sich selbst und andere zu führen.
- Paul J. Kohtes: Dein Job ist es, frei zu sein
- Willigis Jäger/Paul Kohtes: Zen@work
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart
- John Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen
- Saki Santorelli: Zerbrochen und doch ganz