

Achtsamkeit vertiefen, um Resilienz zu verstärken – für Fortgeschrittene

– Vertiefungskurs MBSR mit Yoga und Mitgefühl –

Bildungsurlaub

Die Berufstätigen von heute arbeiten in Teams, entwickeln Ideen, lösen Probleme, bedienen Maschinen, werben, unterstützen und beraten Kunden. Rund um die Uhr flutet in unser Gehirn ein Strom von Informationen – sowohl im Unternehmen als auch zu Hause. Wir werden Tag für Tag gefordert. Bis zu einem bestimmten Punkt ist dies auch in Ordnung. In einer Arbeitswelt jedoch, die sich rasant verändert, kann dies auch negative Auswirkungen haben und zu einer Überbelastung führen, die sich körperlich und seelisch niederschlägt.

Über die Stärkung unserer Resilienz und die Vertiefung der Achtsamkeit wollen wir dem entgegenwirken.

Resilienz ist unsere innere Widerstandskraft, die uns unterstützt, aus Konflikten, Misserfolgen, Entlassung und anderen Krisen gestärkt hervorzugehen.

Im Seminar besinnen wir uns auf unsere Stärken und Ressourcen, der Anwendung des Resilienzkonzeptes im Berufsalltag sowie einer Verbesserung von Zeit- und Stressmanagement.

Wir vertiefen Methoden, zur Stärkung unserer Stresskompetenz, nutzen Übungen zur Konzentration und inneren Zentrierung, um die eigene Widerstandsfähigkeit im Arbeitsalltag (Resilienz) zu verbessern.

Ebenso schulen wir unsere seelische Widerstandsfähigkeit im Beruf, in dem wir den Raum zwischen Reiz (Stressor) und Stressreaktion durch gezielte Übungen (aus dem Yoga und der Meditation) erweitern.



Seminar-Nr.:	810022
Termin:	27.02.2022 – 04.03.2022 Sonntag, ca. 18:00 Uhr (Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen) bis Freitag, 13:15 Uhr
Ort:	Norderney
Preis:	765,00 € (Ü/VP) 865,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: s. S. 2 Exklusive Kurtaxe.
Dozentin:	Beatrice Kahnt

Beatrice Kahnt ist zertifizierte MBSR-Trainerin. Durch ihre Berufspraxis als Stadtplanerin und Geomantin erfuhr sie die Praxis der Achtsamkeit als eine Unterstützung in der Wahrnehmung und Planung und das Einlassen auf alle Aspekte. Sie besitzt eine mehrjährige Praxis in Zen-Meditation, der Yogaphilosophie sowie Fortbildungen zu Mitgefühl und Selbstmitgefühl. www.mbsr-borken.de.

Teilnehmer*innenzahl: 10 – 14

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen

Seminarziele

- Schärfung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit
- Förderung der Stresskompetenz durch verändertes Stresserleben in Beruf und Alltag
- Stärkung des inneren Gleichgewichts und der allgemeinen Belastbarkeit zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Gestärkte Selbstwirksamkeit im Beruf durch verbesserte Konzentration, Kreativität und Intuition
- Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen und somit gestärktes Selbstvertrauen

„Reines Beobachten ist das klare, unabgelenkte Beobachten dessen, was im Augenblick der jeweils gegenwärtigen Erfahrung (einer äußeren und einer inneren) wirklich vor sich geht.“

Nyanaponika

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13.15 Uhr. Baltrum ist tideabhängig, daher kann es Verschiebungen des Seminars (Anfang und Ende) geben. Die Anzahl der Unterrichtsstunden bleibt gewährleistet.

Seminarinhalte

- Stärkung der Wahrnehmungsfähigkeit am Arbeitsplatz (Wahrnehmung, Sinnesorganen, Achtsamkeit, Gedanken, Bewertungen, Konzentration, Selbstmitgefühl)
- Entwicklung einer verstärkten Selbstwahrnehmung (Achtsamkeitsübungen: Geh- und Sitzmeditationen, Bodyscan u.a.)
- Stärkung der Selbststeuerungskompetenz im Beruf (Konzentration, Atem, Wahrnehmung)
- Unterstützung der Selbststeuerung (einfache Körperübungen zur Anwendung am Arbeitsplatz)
- Unterstützung der Selbstwahrnehmung durch das zur Ruhekommen in der Stille (mit Anleitungen)

Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar ist für alle Teilnehmenden offen, die über Vorkenntnisse in Achtsamkeit, Meditation und Yoga und vielleicht über eine regelmäßige Praxis verfügen. Es sollte die Bereitschaft vorhanden sein, sich von Mo-Do täglich auf ca. drei Stunden körperlicher Übung sowie ca. 20 Minuten Meditation einzulassen. Ein Teil der Übungen (ca. 2 Stunden pro Tag sowie die Meditation) finden außerhalb der Unterrichtszeiten statt.

Alle Übungen und Techniken im Seminar sind bewusst darauf ausgelegt, im Berufsleben und Alltag umgesetzt zu werden. Bei Fragen wenden Sie sich gern an die Referentin.

Organisatorisches

Norderney ist die größte der sieben Nordseeinseln. Das Seminar findet im Gästehaus „Caritas Inseloase“ (<http://www.caritas-gesundheitszentrum.de>) statt. Das Gästehaus Caritas liegt im Grüngürtel der Insel Norderney, ca. 10 Gehminuten vom Strand entfernt zwischen dem alten und neuen Kurpark. Das um die Jahrhundertwende im Jugendstil erbaute Haus verfügt über Einzel- und Doppelzimmer (die auch als Einzelzimmer vergeben werden) und teils behindertengerechte Zimmer mit komfortabler Ausstattung. Alle Zimmer haben Holzfußböden, sind mit Kabel-TV und Telefon ausgestattet.

Zuschläge: Es stehen begrenzt Einzelzimmer zur Verfügung. Diese verursachen keine Mehrkosten. Nutzt man ein Doppelzimmer als Einzelzimmer (DZ als EZ) so beträgt der Zuschlag 100 € insgesamt.

Anreise

Wenn Sie mit der **Bahn** anreisen, lösen Sie die Fahrkarte bis Norderney. Bahnfahrt bis Norddeich-Mole, ca. fünf Minuten Fußweg bis zur Fähre, Überfahrt mit der Fähre bis Norderney-Hafen und mit dem Linienbus 2 bis zum Gästehaus Caritas Inseloase, Haltestelle Marienstraße.

Mit dem Pkw: Route 1: über Osnabrück, Oldenburg, Emden, Norddeich Route 2: über Gladbeck, Lingen, Emden, Norddeich. Da Norderney überwiegend autofrei ist, können sie ihren PKW in den Frisia-Garagen in Norddeich oder auf einem der großen Parkplätze auf Norderney parken. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Bildungsurlaub

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**“. 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.

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.

Förderung

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.

*„Würden die Tore der Wahrnehmung gereinigt,
dann würden wir alles so sehen,
wie es ist, grenzenlos.“
William Blake*

