

## Resilienzförderung durch Herzintelligenz

Emotionale, mentale und physiologische Selbstregulation auf Basis neuester Forschungsergebnisse

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Unsere aktuelle Zeit scheint sich beschleunigt zu haben. Gerade im Berufsleben wird von vielen Mitarbeitern mehr Leistung in der gleichen Zeiteinheit erwartet als früher. Das bringt neue Herausforderungen mit sich und stresserzeugende Faktoren sind im Berufsleben an vielen Stellen deutlich wahrnehmbar.

Zuweilen sind sie so stark, dass die Leistungsfähigkeit und die Motivation der Mitarbeiter (stark) abnehmen.

Viele Menschen stellen sich diesen Herausforderungen und versuchen mit bewährten Methoden diese neuen Anforderungen zu bewältigen. Neueste Erkenntnisse der Wissenschaft im Bereich der Gehirnforschung und der Forschung zum Thema Herzintelligenz ergänzen diese bewährten Methoden und bieten Lösungen für die Bewältigung dieser Anforderungen.

Heute kann wissenschaftlich erklärt werden, wie Sie selbst Einfluss auf Ihren emotionalen Zustand, Ihre mentale Leistungsfähigkeit und auch Ihren körperlichen Gesundheitszustand nehmen können.

Wir wissen mittlerweile, welche (inneren) Maßnahmen Menschen bei (hohen) Belastungen und im Stress treffen müssen, um beruflich und privat erfolgreich, gesund und effektiv zu sein und zu bleiben.



Die Intelligenz des Herzens spielt hierbei eine wichtige Rolle, sowohl auf der direkten körperlichen als auch auf der emotionalen und mentalen Ebene. Sie ist ein wichtiger Faktor innerer Gelassenheit.

In unserem Herz befinden sich etwa 40.000 hirnähnliche Zellen, sensorische Neuriten genannt, die ein neuronales Netz, ein kleines Gehirn im Herzen bilden, samt Erinnerungsvermögen, der Fähigkeit Informationen zu verarbeiten und einem direkten Zugang zu Intuition und zum Unterbewusstsein.

Herzintelligenz hat einen großen Effekt auf die eigene Leistungsfähigkeit, die Kommunikation in Teams und die Fähigkeit, nachhaltige kreative Entscheidungen zu treffen. Gerade in Situationen mit hoher Belastung zeigt sich, dass der Zugang zur Herzintelligenz Menschen dazu befähigt, ruhiger, besonnener und damit leistungsfähiger zu reagieren.

<b>Seminar Nr.:</b>	<b>812724</b>
<b>Termin:</b>	11.02. – 16.02.2024 Sonntag, 18:00 Uhr Freitag, 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Schillighörn, Wangerland
<b>Preis:</b>	745,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 25,00 € insgesamt 945,- € für Einrichtungen/Firmen
<b>Dozentin:</b>	Meike Schröer
Meike Schröer ist ausgebildete Sportwissenschaftlerin, Mediatorin, systemischer Coach und Trainerin. Auf humorvolle und pragmatische Weise erklärt sie komplexe Zusammenhänge. Ihr Ziel ist es, funktionierendes Wissen weiterzugeben, damit Menschen mit den aktuellen Herausforderungen, denen sie im beruflichen wie privaten Kontext begegnen, kompetent umgehen können.	
Sie arbeitet in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Gender- und Diversitykompetenz und Herzintelligenz.	
Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee, Kaltgetränke u.ä.)	

Wenn Sie Ihr Kopf-Gehirn mit dem Herz-Gehirn harmonisieren, vergrößern Sie Ihre Fähigkeiten und Ihre Widerstandskraft (Resilienz) mit Stress umzugehen. Rund um den Globus haben sich die Effektivität und die Einfachheit der Methoden zur Aktivierung von Herzintelligenz vielfach bewährt - sowohl für Einzelpersonen als auch für Teams in Unternehmen.

Meike Schröer



## Seminarinhalte

- Sie verstehen, wie die Herz-Gehirn-Kommunikation in Ihrem eigenen Körper funktioniert und welche Auswirkungen diese auf Ihren mentalen, physischen und emotionalen Zustand hat.
- Sie erleben, wie Sie stressreiche Situationen im Berufsalltag erfolgreich verändern können.
- Sie lernen, wie Sie Zugang zu Ihrem eigenen Herzen als größtem Rhythmusgeber Ihres Organismus herstellen und optimieren können.
- Sie verstehen, welche inneren Reaktionsmuster Sie im beruflichen Alltag immer wieder aus dem Lot bringen und wie Sie diese aktiv regulieren können.
- Sie sehen am Computerbildschirm in Echtzeit, welche Effekte diese Methoden auf Ihr körpereigenes System haben (Biofeedback).
- Sie praktizieren kohärente Kommunikation und schalten Herz UND Hirn in Einklang miteinander.
- Sie werden bzgl. beruflicher (und privater) Herausforderungen resilienter.

## Ihr Nutzen/Seminarziele

- Sie integrieren die Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und der Herzintelligenz in den konkreten beruflichen Alltag, können so sich selbst aber auch ihr Gegenüber besser einschätzen und mit neuen Herausforderungen entspannter umgehen.
- Sie stärken Ihre Stresskompetenz, wissen, was in Ihrem Körper passiert, wenn Sie im „Stressmodus“ sind (hormonell, neurologisch, elektromagnetisch) und können auch hohen Arbeitsbelastungen ruhig und zielgerichtet begegnen.
- Durch eine erhöhte Selbststeuerungskompetenz können Sie aktuelle Belastungssituationen kreativ und lösungsorientiert bearbeiten.
- Sie können Ihre Emotionen selbst regulieren, um auch in belastenden Situationen angemessen reagieren zu können.
- Sie haben bewusst Zugang zu Ihrer Herzintelligenz.

## Methoden

Der Methoden-Mix im Seminar besteht aus Vorträgen, anschaulichen Lehrfilmchen, Gesprächs- und Diskussionsrunden, Erfahrungsaustausch, Übungen am Computer, Einzelarbeit, Partnerübungen zu zweit und zu mehreren Personen.

Die Inhalte des Seminars, die Anleitungen der Übungen, sowie die Nutzung der Biofeedback-Technik werden leicht verständlich präsentiert und praktiziert – mit ausreichend Zeit und Raum, sie im eigenen Tempo umzusetzen.

Die Arbeit am Computerbildschirm kann Sie motivieren, nachhaltige Veränderungen im Umgang mit Ihren (beruflichen) Herausforderungen einzuleiten, da Sie am Bildschirm sehen, wie effektiv die Übungen sind und Sie die Zusammenhänge verstehen.

### **Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:**

- bequeme Kleidung (Hose, Oberteil) für Meditation
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Schillighörn liegt an der nordöstlichen Spitze des Wangerlandes, dort wo die Nordseeküste einen Knick nach Süden in Richtung Jadebusen macht. Die Jugendherberge befindet sich am nördlichen Ortsrand von Schillig, direkt hinter dem Deich. Bis zum Sandstrand sind es nur 5 min, bis zum Ortskern 950 m. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 25,00 € insgesamt). Sie erhalten Vollpension im Haus. Link zum Haus: [www.jugendherberge.de/jugendherbergen/schillighoern](http://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/schillighoern).

## Anreise

### **Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

- Mit der Bahn: Bis Hauptbahnhof Wilhelmshaven
- Mit dem Bus: mit der Linie 121 nach Schillig.

Von der Bushaltestelle bis zur Jugendherberge sind es 15 Minuten zu Fuß.

### **Mit dem Auto:**

Aus Bremen:

Über Oldenburg A 29 Richtung Wilhelmshaven bis Abfahrt Horumersiel / Schillig; dann Landstraße Richtung Schillig.

Aus Osnabrück:

Bis Autobahndreieck Ahlhorner Heide, weiter auf der A 29 Richtung Wilhelmshaven bis Abfahrt Horumersiel / Schillig; dann Landstraße Richtung Schillig.

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. 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. 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.