

Hör auf dein Herz: Resilient im Beruf mit 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 hirnrähnliche 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.

Seminar Nr.:	812726
Termin:	25.10. – 30.10.2026 Sonntag, 18:00 Uhr Freitag, 13:00 Uhr
Ort:	Langeoog
Preis:	1015,- € (inkl. Ü/VP) 1215,- € für Einricht./Firmen EZ-Zuschlag 177,50 € insgesamt Die Kurtaxe ist im Preis nicht inbegriffen.
Dozentin:	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

Die autofreie Insel Langeoog gehört zu den Ostfriesischen Inseln. Teile der Insel und das Wattenmeer um die Insel gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeers. Die besondere Atmosphäre der Insel und die Nähe zum Meer sind bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst in Kontakt zu treten.

Übernachtung/Verpflegung: Das VCH Ferien- und Tagungszentrum Hotel „Haus Bethanien“ ist teilweise barrierefrei und hat einen Aufzug (www.langeoog-bethanien.de). Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie einen vitalen Mittagssnack. Vom Hotel in der Ortsmitte am Kurpark sind es nur zehn Minuten zum Bahnhof. Schnell sind Sie am 14 Kilometer langen Badestrand.

Das Haus bietet helle, klassisch eingerichtete Zimmer mit TV und eigenem Bad mit einer Dusche.

Anreise

Anreise per Auto: Aus Richtung Bremen über die A 29, dann über die B 210 bis nach Esens/Bensersiel. Aus Richtung Oberhausen über die A 31 bis Leer Ost, dann über die B 210 bis nach Esens/Bensersiel. In Bensersiel gibt es genügend Parkplätze.

Anreise per Bahn: Über die Bahnhöfe Esens (Ostfriesland) oder Norden. Von dort mit dem Bus nach Bensersiel. Nach der Ankunft im Hafen steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie zum Inselbahnhof in Langeoog befördert. Von dort beträgt der Fußweg ca. 10 Minuten.

Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

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.