

## Achtsamer Umgang mit Zielen im Berufsleben - Nicht zielen, dann triffst Du!

### Seminar mit Bogenschießen – Bildungsurlaub/Bildungszeit

Was möchte ich in meinem (Berufs-)Leben erreichen? In unserem Leben wird es immer wichtiger, Ziele und Visionen, Maßnahmen, Ideen und Strategien eigenverantwortlich festzulegen und umzusetzen.

Dieses Seminar beschäftigt sich damit, mit welchen Zielen und Visionen wir in unserem (beruflichen) Leben unterwegs sind und wie wir uns motivierende Ziele setzen können, die zu unseren Talenten, Ressourcen und Fähigkeiten passen.

Folgende Fragen werden uns in dieser Woche begleiten: Welche Ziele, Wünschen und Visionen habe ich in meinem (Berufs-)Leben? Wie richte ich mich auf meine Ziele aus? Mit welchen Leistungsmustern und Glaubenssätzen bin ich in meinem Berufsalltag unterwegs? Was treibt mich an? Kann ich ein Ziel auch loslassen? Wie gehe ich mit Scheitern um? Wie kann mich eine achtsame Grundhaltung in meinem beruflichen Alltag unterstützen?

Um diese Themen direkt und unmittelbar erfahrbar zu machen nutzen wir die Methode des meditativen, intuitiven Bogenschießens. Dabei trainieren wir die Fähigkeit, uns klar auf unsere Ziele auszurichten und unsere volle Konzentration in die Gegenwart und das aktuelle Tun zu bringen. Wir lernen eine Bewusstheit für unsere Standpunkte, unsere Kraft und das punktgenaue Abrufen von Ressourcen zu entwickeln. Die Balance von Körper, Geist und Seele lehrt uns, Ziele mit klarer Ausrichtung, aus eigener Kraft und aus dem Loslassen heraus zu treffen. Für unseren Berufskontext können wir gerade in konfliktreichen und stressigen Situationen erheblich von Klarheit, Zentrierung und Konzentrationsfähigkeit profitieren. Indem wir uns beim Bogenschießen intensiv, achtsam und wertschätzend wahrnehmen und austauschen, können wir zudem den Gewohnheiten, mit denen wir im (Arbeits-)Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen.

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, Zusammenhänge zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen, unser (Arbeits-)Leben bewusster und selbstbestimmter gestalten zu können und unserer Selbstwirksamkeit und Leistungsfähigkeit zu erhöhen. Sie unterstützt uns auch darin zu erkennen, ob unsere Ziele (noch) zu uns passen, wie wir sie im Blick behalten und sie mit Klarheit und Gelassenheit zu verfolgen.

<b>Seminar Nr.:</b>	813124
<b>Termin:</b>	16.09. – 20.09.2024 Mo, 13.30 Uhr (12.30 Uhr Mittagessen) -Fr, 13 Uhr
<b>Ort:</b>	Steinfurt
<b>Preise:</b>	825,00 € (Ü/VP) 1.025 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 68,00 € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	Sabine Heuper-Niemann Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967, Bild siehe unten), 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

#### Ihr Nutzen

- Sie entwickeln Klarheit über Ihre beruflichen Ziele und Motive.
- Sie erwerben Fähigkeiten und Kompetenzen zur nachhaltigen Zielerreichung und trainieren Ihre Entscheidungskompetenz.
- Sie erhöhen Ihre Motivationskompetenz, um Ihre Ziele auch in herausfordernden Zeiten nicht aus dem Blick zu verlieren.
- Sie steigern Ihre Handlungs- und Entscheidungskompetenzen, um in ihrem Berufsalltag klar, präsent und leistungsfähig agieren zu können.

#### Seminarinhalte

- Entwickeln und Formulieren von beruflichen (und auch persönlichen) Zielen.
- Entwickeln und Stärken innerer Haltungen, die das Erreichen Ihrer Ziele unterstützen.
- Reflexion eigener Denk- und Verhaltensweisen (Selbstwirksamkeit).
- Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit und Selbstermächtigung.
- Umgang mit Problemsituationen und Scheitern.
- Achtsamkeit und Spiritualität, Stärkung von Bewusstheit und Präsenz.
- Stärkung eigener Ressourcen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Berufsleben.
- Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag.



## Methoden

- Vorträge
- 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, Bewegungsmeditation): ca. 45 min (Di-Do), 20 min (Mo, Fr)
- Stillephasen (teilweise in den Mahlzeiten)

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden sollen neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Handlungskompetenz, Entscheidungskompetenz, Selbstwirksamkeit, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz) für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, die 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!).

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 in Kontakt zu kommen.

**Spezielle Fähigkeiten** sind **keine Voraussetzung** für die Teilnahme am Seminar.

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Montag, um 13.30 Uhr (Sie können vorher zu Mittag essen) und endet am Freitag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

**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.

## Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung für Übungen am Boden, einfache Decken sind im Haus vorhanden
- Gymnastikschuhe oder dicke Socken
- Meditationskissen oder -bank (wenn 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 Seminarhotel KARNEOL liegt inmitten eines 10.000 qm großen, weitgehend naturbelassenen Grundstücks mit altem Baumbestand im nördlichen Münsterland. Es handelt sich um einen umgebauten Bauernhof, daher haben alle Zimmer ihren ganz eigenen Charme und sind nicht standardisiert. Die Zimmer sind alle mit Badezimmer versehen, zwei der Zimmer teilen sich ein Bad. Für diese beiden Zimmer entfällt der EZ-Zuschlag. Zwei Einzelzimmer sind recht klein, für diese entfällt auch der EZ-Zuschlag. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ, der **EZ-Zuschlag** beträgt 17,00 € pro Nacht.

Das Haus KARNEOL liegt es sehr am Herzen das Essen mit der richtigen Einstellung zuzubereiten. Im Preis enthalten sind: Energie-Wasser (Best Water), frischer Tee in verschiedenen Sorten oder frische Früchte. Eine geringe Mithilfe beim Tischdienst wird vorausgesetzt. **Nahrungsunverträglichkeiten** und ein Wunsch nach **veganer Kost** klären Sie bitte direkt mit dem Haus ab (Aufpreis: 5,00 € pro Tag, zahlbar vor Ort).

**Anreise mit dem Zug:** bis zum Bahnhof Steinfurt-Burgsteinfurt, weiter mit dem Taxi (Telefon 02551 - 4444).

**Anreise mit dem Auto:** A1 bis zum Kreuz Münster Nord, dort die Abfahrt Richtung Gronau / Steinfurt, B54 bis Abfahrt "Burgsteinfurt / Bagno", sich rechts halten Richtung Burgsteinfurt und dem Straßenverlauf durch den Ort Richtung "Fachhochschule" folgen. Hinter der FH links abbiegen in den "Flögemannsesch" und geradeaus in die Bauernschaft und dann den Ausschilderungen "Tagungshaus Karneol" nachfolgen.

**Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten (bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.) etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## 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: Wenn der Bogen zerbrochen ist dann – schieß
- Jens Mellies: Nicht zielen, dann triffst du!: Ein praktischer westöstlicher Bogenweg,
- D. Chopra: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs
- 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