

## Achtsamer Umgang mit Emotionen und Stress im Berufsleben

### Resilienz stärken mit Achtsamkeit, Meditation, Bewegung und der „Wilden Weisheit“ der Natur

#### Bildungsurlaub auf Langeoog

Ein angemessener Umgang mit Emotionen - bewusstes Wahrnehmen, Einordnen, Nutzen, Verarbeiten - 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 Gefühlen wie Überforderung, Angst, Frust, Enttäuschung, Neid oder Minderwertigkeit und damit zu Stress.

Stress ist für viele Menschen fester Bestandteil des (Arbeits-)Lebens. „Positiver“ Stress kann uns eine Weile beflügeln, aber „negativer“ Stress wird schnell belastend für unsere Leistungsfähigkeit, unsere Motivation und unsere Selbstwirksamkeit.

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

Dazu nutzen wir die Praxis der Achtsamkeit, Bewegung und die „wilde Weisheit“ der Natur. Achtsamkeit, die Fähigkeit zu MERKEN, was JETZT gerade geschieht, hilft uns dabei, bewusst wahrzunehmen, was uns gerade beschäftigt und bewegt sowie den körperlichen Ausdruck von Emotionen besser zu spüren.

Durch regelmäßige Achtsamkeitspraxis drinnen und draußen können wir Konzentration und Fokus und die Fähigkeit „voll und ganz da zu sein“ erhöhen. Achtsamkeit hilft uns, unser Leben und Erleben bewusster und selbstbestimmter gestalten zu können und damit unsere Stresskompetenz und Resilienz zu stärken.

Bei und in diesen Prozessen unterstützt uns die „wilde Weisheit“ der Natur. In allen Kulturen und zu allen Zeiten sind Menschen in die Natur gegangen, um sich zu bewegen und zu regenerieren, aber auch, um Antworten auf wichtige Fragen des Lebens zu erhalten. Unser Menschsein ist untrennbar mit der Natur verbunden.

Natur zu hören, zu spüren und zu fühlen, uns achtsam in ihr zu bewegen, uns intensiv mit ihr (wieder) zu verbinden und von ihr „spiegeln“ zu lassen entspannt nicht nur, sondern stärkt unsere Selbstwahrnehmung und Selbstreflexivität, kann uns in unserer Entwicklung und unserem Wachstum unterstützen und uns wichtige Ressource in Krisensituationen sein.

<b>Seminar Nr.:</b>	813223
<b>Termin:</b>	12.02. – 17.02.2023 So, 18:00 Uhr – Fr, 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Langeoog
<b>Preis:</b>	935,- € (Ü/HP+) für Einzelpersonen 1015,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 75,00 € insgesamt
<b>Seminarleitung:</b>	Sabine Heuper-Niemann Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967), Trainerin, Systemischer Coach, Stress- und Burnoutberaterin, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Seit 2006 leitet sie mit Leidenschaft und Humor Seminare für das LIW. Sie möchte in ihren Seminaren Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber fördern. Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Seminarbegleitende Unterlagen,

#### Seminarinhalt

- 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)
- Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist, Entwicklung einer Stressreaktionskompetenz (im Berufsalltag)
- Auswirkungen von Bewegung in der Natur auf Körper und Geist (Selbstwirksamkeit)
- Reflexion eigener Denk- und Verhaltensweisen (Selbstwirksamkeit)
- Eigenverantwortung, Selbstwirksamkeit und Selbstermächtigung
- Achtsamkeit und Spiritualität, Stärkung von Bewusstheit und Präsenz
- Stärkung eigener Ressourcen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Berufsleben
- Stärkung des Immunsystems sowie der körperlichen und mentalen Regeneration durch Aufenthalte und Bewegung in der Natur
- Die Natur als Spiegel innerer Prozesse
- Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag.

## Seminarumfeld

- Die **besondere Atmosphäre der Insel** und die **Nähe zum Meer** sind bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.
- Sie tauchen ein in den Raum der Stille der Insel und in der Natur.
- Sie erleben die Natur als Ort von Kraft und Ruhe, als die Wurzel unseres Lebens.
- Sie erleben, wie die Atmosphäre am Meere und die Natur Sie in dem Prozess unterstützen, Abstand von Ihrem Alltag zu bekommen und Sie wieder Klarheit über Ihre Fähigkeiten und Ihren weiteren Lebensweg bekommen.

## Methoden

- Vorträge
- Gespräche, Austausch- und Feedbackrunden
- Achtsamkeitsübungen und Selbstbeobachtung
- tägliche Aufenthalte und Übungen in der Natur (Mo – Do ca. 60 Minuten, außerhalb der offiziellen Seminarzeiten)
- tägliche Achtsamkeitsmeditation: Sitzen in der Stille, Bewegungsmeditation ca. 45 Minuten (Di-Do), 20 Minuten (Mo + Fr), vor dem Frühstück und nach dem Abendessen

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.

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Jack Kornfield: Das weise Herz: Die universellen Prinzipien buddhistischer Philosophie
- Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossmann: Die heilende Kraft der Achtsamkeit
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart
- 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.
- Mark Coleman: Die Weisheit der Wildnis. Selbsterkenntnis durch Achtsamkeit in der Natur
- Marascha Daniela Heisig: Sinn finden in der Natur



## Organisatorisches

Die autofreie Insel Langeoog gehört zu den Ostfriesischen Inseln. Teile der Insel und das Wattenmeer um die Insel gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeers.

**Übernachtung/Verpflegung:** Das VCH Ferien- und Tagungszentrum Hotel „Haus Bethanien“ ist teilweise barrierefrei und hat einen Aufzug ([www.langeoog-bethanien.de](http://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.

EZ mit Dusche/WC: 75,- € Zuschlag insgesamt.

EZ ohne Dusche/WC: - 150,- € insgesamt.

## 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 Besersiel 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**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmende aus bestimmten Berufsgruppen **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.

**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.

*Wenn du deine Emotionen nicht fühlen kannst,  
wenn du von ihnen abgeschnitten bist,  
wirst du sie schließlich auf der rein physischen Ebene  
als körperliches Problem oder Symptom erleben.  
(Eckhart Tolle)*