

## Achtsamer Umgang mit Emotionen und Stress im Berufsleben

### Bildungsurlaub/Bildungszeit auf Langeoog

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.

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.

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). Unterstützung finden wir dabei in der Praxis der Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet ein aufmerksames, wertschätzendes und urteilsfreies Gewahrsein unserer selbst und genau dessen, was JETZT im Augenblick IST.

Durch regelmäßige Achtsamkeitspraxis drinnen und draußen können wir Konzentration und Fokus und die Fähigkeit „voll und ganz da zu sein“ erhöhen. Achtsamkeit unterstützt uns darin, die Zusammenhänge zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen und dadurch unser Leben und Erleben bewusster, klarer und selbstbestimmter gestalten zu können und unsere Stresskompetenz, unsere emotionale Kompetenz sowie unsere Resilienz zu stärken. Die Nähe zum Meer kann uns darin unterstützen, auch unsere innere Weite und Klarheit zu spüren und zu stärken.

#### Ihr Nutzen

- Sie entwickeln ein Verständnis davon, was Sie in Stress bringt und was Sie gelassener macht, um in Ihrem Berufsalltag auch hohen Arbeitsbelastungen ruhig und zielgerichtet begegnen zu können.
- Sie wissen, wie Sie eigenen Stress und innere Konflikte reduzieren können, um in Ihrem Arbeitsalltag auch unter hohem Arbeitsdruck erfolgreich arbeiten zu können.
- Sie beleuchten (unterschiedliche) Wertevorstellungen in Ihrem Arbeitsumfeld und deren Auswirkungen sowie Wege, um auch in kritischen Situationen motiviert bleiben zu können.
- Sie entwickeln und erhöhen Ihre Emotionale Kompetenz, um auch in herausfordernden beruflichen Situationen und Begegnungen handlungsfähig und zielorientiert bleiben zu können.

<b>Seminar Nr.:</b>	813226
<b>Termin:</b>	22.02. – 27.02.2026 So, 18:00 Uhr – Fr, 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Langeoog
<b>Preis:</b>	975,- € (Ü/HP+) für Einzelpersonen 1.275,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 172,50 € 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,

#### Seminarinhalte

- 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
- 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 in Kontakt zu treten.

## Methoden

- Vorträge und Impulse
- Gespräche und Feedbackrunden
- Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR (Sitzmeditation in der Stille, Achtsames Gehen, Body-Scan,) und Selbstbeobachtung,
- Körperübungen aus dem Hatha- und dem Yin-Yoga,
- Übungen in der Natur
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe

Es finden Meditationen vor dem Frühstück und nach dem Abendessen außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt.

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.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

## Bitte bringen Sie mit

- dicke Socken, evtl. Hausschuhe
- lockere bequeme Kleidung für Übungen auf dem Boden und im Sitzen
- feste Schuhe
- wetterfeste, warme, lockere Kleidung für Übungen in der Natur
- Schreibmaterial

## 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

## 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 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 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!

*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)*