

Innere Balance und Stressreduktion am Arbeitsplatz durch Achtsamkeit

Innere und äußere Haltung(en) stärken mit Übungen aus MBSR, Bewegung und Meditation

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Stress und Krisen, schwierige Lebenssituationen und schwierige Gefühle gehören untrennbar zu unserem (beruflichen) Leben. Sie können uns beflügeln, sich aber auch belastend auf unsere Leistungsfähigkeit, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirken.

In diesem Seminar lernen Sie Methoden kennen, Ihre Stress- und Krisenkompetenz (Resilienz) und Ihre emotionale Kompetenz zu stärken sowie anpassungsfähig und flexibel auf Veränderungen und Herausforderungen in der Arbeitswelt zu reagieren (Agilität). Sie üben sich in der Fähigkeit, den Geist ruhig und klar werden zu lassen, den Körper zu entspannen, zu beleben und gesund zu erhalten. Sie erleben den Zusammenhang zwischen äußerer (Körper-) und innerer Haltung (Embodiement), entwickeln eine achtsame Grundhaltung und damit, einen konstruktiven Umgang mit Stress und mit schwierigen Gefühlen möglich zu machen.

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

Präsenz und das Schulen achtsamer Wahrnehmung hilft uns, die Zusammenhänge zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen und dadurch unser (Arbeits-)Leben und Erleben bewusster, klarer und selbstbestimmter gestalten zu können. Dadurch stärken wir unsere Stresskompetenz, unsere Selbstwirksamkeit und unsere Leistungsfähigkeit.

Übungen aus dem Programm MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn), verschiedene Körperübungen z.B. aus dem Yoga sowie angeleitete Meditationen (außerhalb der offiziellen Seminarzeit morgens vor dem Frühstück und abends nach dem Abendessen) unterstützen Sie dabei, Stresssituationen im beruflichen Kontext effektiv zu bewältigen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien unterstreichen die Wirksamkeit dieser Methoden auch und besonders für den Arbeitsplatz.

Seminar Nr.:	813327
Termin:	24.01.2027 – 29.01.2027 Sonntag 18:00 Uhr (Beginn mit dem Abendessen) – Freitag, 13:15 Uhr (Mittagessen)
Ort:	Baltrum
Preise:	895,- € (inkl. Ü/VP) 1.095,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 50,00 € insgesamt
Dozentin:	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
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Kurtaxe, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten: Getränke (auch während der Mahlzeiten).



Sabine Heuper-Niemann

Ihr Nutzen

- Sie entwickeln ein klares 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 Berufsalltag auch unter hohem Arbeitsdruck erfolgreich arbeiten zu können.
- Sie beleuchten (unterschiedliche) Wertevorstellungen in Ihrem aktuellen Arbeitsumfeld und deren Auswirkungen auf Sie und Ihr Umfeld 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.
- Sie erlernen Körperübungen, mit denen Sie Ihre Kraft, Haltung und Flexibilität erhalten und erhöhen, um sich in Ihrem Berufsalltag aktiv und verlässlich einbringen zu können.

Seminarinhalte

- Erkennen der Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist
- Reflexion eigener Denk- und Verhaltensweisen
- Reflexion des eigenen Umgangs mit Stress und kritischen Lebenssituationen in Beruf und persönlichem Alltag
- Emotionale Kompetenz
- Erarbeiten wirksamer Methoden für den Umgang mit Schwierigkeiten und Stress sowie für mehr mentale und emotionale Stärke
- Kennenlernen und Einüben achtsamkeitsfördernder Übungen
- Schulung der Eigenwahrnehmung
- Stärken der Eigenverantwortung

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 außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt: Mo-Do: 7.35-8.00 Uhr, Fr: 7.00-7.20 Uhr, Mo-Do: 19.30-19.50 Uhr

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 Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km² ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: www.baltrum.de und www.baltrum-online.de.

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

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

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Sie erhalten Vollpension im Haus.

Link zum Haus: www.sonnenhuette.de

Anreise

Baltrum erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fahrzeiten finden Sie unter www.baltrum-linie.de).

Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

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!

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.