

## Klarheit, Gelassenheit und innere Balance im beruflichen Alltag

### Seminar mit Übungen aus MBSR und Yoga

#### Bildungsurlaub/Bildungszeit

Stress, Krisen und schwierige Situationen gehören nicht selten zu unserem beruflichen Alltag. Sie können sich belastend auf unsere Leistungsfähigkeit, unsere Motivation und unsere Gesundheit auswirken. Damit angemessen umzugehen stellt eine beträchtliche Herausforderung dar.

In dem Seminar lernen Sie Kompetenzen und 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). 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.

Eine achtsame Wahrnehmung hilft uns, die Zusammenhänge zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen und dadurch unser Leben und Erleben bewusster, klarer und selbstbestimmter gestalten zu können. Wir stärken unsere Konzentrationsfähigkeit, unsere Stresskompetenz und unsere Gelassenheit.

Übungen aus dem Programm MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn), Körperübungen aus dem Hatha- und dem Yin-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.



Die Dozentin

<b>Seminar Nr.:</b>	813726
<b>Termin:</b>	29.11. – 04.12.2026 Das Seminar beginnt am Sonntag, 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13.00 Uhr mit einem Mittags-snack
<b>Ort:</b>	Schillighörn, Wangerland
<b>Preis:</b>	815,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 25,00 € insgesamt 1.015,- € für Einrichtungen/Firmen
<b>Dozentin:</b>	Sabine Heuper-Niemann Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967, Bild siehe unten), 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.
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee, Kaltgetränke u.ä.)

#### 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 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.

„Wenn du die Berührung mit der inneren Stille verlierst, verlierst du den Kontakt mit dir selbst. Wenn du den Kontakt mit dir selbst verlierst, verlierst du dich in der Welt.“  
Eckhard Tolle

## Seminarinhalte

- Auswirkungen von Stress auf Körper, Geist, Motivation und Konzentrationsfähigkeit
- Kompetenzen und Methoden (Emotionale Kompetenz, mentale und emotionale Stärke) zur Bewältigung von Stress- und kritischen Situationen im beruflichen Alltag
- Reflexion und Veränderung eigener Denk- und Verhaltensweisen
- Kennenlernen und Einüben achtsamkeitsfördernder Übungen zur Erhöhung der Stress- und Krisenkompetenz (Resilienz), der Motivation und der Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung der Eigenwahrnehmung, der Eigenverantwortung und Selbstführungscompetenz

## 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.

## Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung für Übungen am Boden, Yogamatte/Sportmatte und ggf. eine Decke (Matten und Decken sind im Haus nicht vorhanden!)
- Gymnastikschuhe oder dicke Socken
- Meditationskissen oder -bank (wenn vorhanden) – im Haus gibt es keine Meditationskissen oder -bänke, Sie können aber auf einem Stuhl sitzen
- Schreibzeug
- robuste und ausreichend warme Kleidung, gegebenenfalls Regenhose und -jacke, Wanderschuhe
- eigene Handtücher/Duschvorleger (Handtücher und Duschvorleger können gegen eine Gebühr von 5,- € p.P im Haus ausgeliehen werden)

Bettwäsche ist vor Ort vorhanden.

## 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: Achtsam leben, achtsam arbeiten
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart
- Anselm Grün und Bodo Janssen: Stark in stürmischen Zeiten. Die Kunst, sich selbst und andere zu führen.

## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Schillighörn liegt an der nordöstlichen Spitze des Wangerlandes, dort wo die Nordseeküste einen Knick nach Süden in Richtung Jadebusen macht. Die Jugendherberge befindet sich am nördlichen Ortsrand von Schillig, direkt hinter dem Deich. Bis zum Sandstrand sind es nur 5 min, bis zum Ortskern 950 m. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 25,00 € insgesamt). Sie erhalten Frühstück, Mittagssnack und ein warmes Abendessen im Haus. Bitte bedenken Sie, dass die Mahlzeiten – wie in vielen Jugendherbergen – einfach sind. Link zum Haus: [www.jugendherberge.de/jugendherbergen/schillighoern](http://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/schillighoern).

## Anreise

### Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Mit der Bahn: Bis Hauptbahnhof Wilhelmshaven
- Mit dem Bus: mit der Linie 121 nach Schillig.

Von der Bushaltestelle bis zur Jugendherberge sind es 15 Minuten zu Fuß.

### Mit dem Auto:

Aus Bremen: Über Oldenburg A 29 Richtung Wilhelmshaven bis Abfahrt Horumersiel / Schillig; dann Landstraße Richtung Schillig.

Aus Osnabrück: Bis Autobahndreieck Ahlhorner Heide, weiter auf der A 29 Richtung Wilhelmshaven bis Abfahrt Horumersiel / Schillig; dann Landstraße Richtung Schillig.

## 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, Fahr-gemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.