

Werte- und sinnorientiertes Handeln als Ressource im Berufsleben

Achtsamkeit und die „Wilde Weisheit“ der Natur

Gerade im Beruf sind wir aufgefordert, mit sich ständig verändernden, teils hochkomplexen Anforderungen und Situationen umzugehen. Digitalisierung, Multimedialität, Reizüberflutung und hohe Geschwindigkeit bringen uns ebenfalls immer öfter an unsere Grenzen. Dies erfordert ein hohes Maß an Spontanität, Flexibilität, Anpassungsfähigkeit, dem Abrufen sehr unterschiedlicher innerer Qualitäten und der Fähigkeit, auch in schwierigen und unsicheren Situationen klare Entscheidungen zu treffen.

Damit wir uns in Unsicherheiten, Ambivalenzen und Stress nicht verlieren, brauchen wir einen stabilen „inneren Kompass“, der uns Orientierung gibt. Dieser innere Kompass kann sich zum einen aus dem Wissen um unsere Werte und dem, was uns Sinn im Leben gibt speisen. Zum anderen können uns Visionen, die wir von uns und unserem Leben haben sowie Bewusstheit und Präsenz leiten.

Eine Auseinandersetzung mit unseren Werten und dem Sinn unseres Tuns verschafft uns innere Klarheit (z.B. bei Entscheidungen). Sich nicht (zu weit) von den eigenen Werten zu entfernen, stärkt die Qualität unserer Entscheidungen, unsere Überzeugungskraft und sichert nachhaltige Ergebnisse. Mit einem klaren „Wozu“ vor Augen handeln wir entschiedener, resilienter und überzeugender.

Achtsamkeit ist das aufmerksame, wertschätzende und urteilsfreie Gewahrsein unserer selbst und genau dessen, was JETZT im Augenblick IST. Durch regelmäßige Achtsamkeitspraxis 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.

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

Seminar-Nr.:	814022
Termin:	10.10. – 14.10.2022
Ort:	Kloster Springiersbach
Seminarkosten:	615,00 € (Ü/VP) 715,00 € für Einrichtung/ Firmen EZ-Zuschlag: 8,00 € / Nacht
Seminarleitung:	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.
Teilnehmendenzahl:	10-16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

Seminarinhalt

- Selbstwahrnehmung und Selbstregulation (Selbstregulationskompetenz)
- 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.

*Werte bewegen uns.
Werte steuern unser Verhalten
und unsere Wirkung auf Andere.
Werte sind Anker, an denen wir uns auch in Krisen
festhalten können.*

Seminarumfeld

- Die **besondere Atmosphäre des Klosters** und die **Nähe zum Wald** 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 im Kloster und in der Natur.
- Sie erleben die Natur als Ort von Kraft und Ruhe, als die Wurzel unseres Lebens.
- Sie erleben, wie die Atmosphäre im Kloster 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
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Gespräche, Austausch- und Feedbackrunden
- Achtsamkeitsübungen und Selbstbeobachtung
- tägliche Aufenthalte und Übungen in der Natur
- tägliche 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.

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- 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
- Jack Kornfield: Das innere Licht entdecken: Meditationen für schwierige Zeiten
- Erika Binder: Was für mich zählt: Lebensorientierung durch Werte
- Dieter Frey: Psychologie der Werte
- Uwe Böschmeyer: Worauf es ankommt. Werte als Wegweiser
- Mark Coleman: Die Weisheit der Wildnis. Selbsterkenntnis durch Achtsamkeit in der Natur
- Marascha Daniela Heisig: Sinn finden in der Natur



Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (www.karmeliten.de/exerzitienhaus) statt. Das Kloster liegt idyllisch in einem Seitental der Mosel (ca. zwei km von der Mosel entfernt) am Rande des großen Waldgebietes Kondelwald. In dem um das Jahr 1100 gegründeten Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an Gebetszeiten ist möglich.

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Nahrungsunverträglichkeiten klären Sie bitte direkt mit dem Kloster ab (Aufpreis: 10,00 € pro Tag, zahlbar vor Ort). Vegane Kost wird nicht angeboten.

Seminarzeiten: Das Seminar beginnt am Montag um 13.00 Uhr (Mittagessen: 12.00 Uhr) und endet am Freitag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

Anreise: Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

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.