

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.

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.

Seminar Nr.:	814326
Termin:	22.03.2026 – 27.03.2026 Sonntag 18:00 Uhr (Beginn mit dem Abendessen) – Freitag, 13:15 Uhr (Mittagessen)
Ort:	Norderney, Haus Waldeck
Preise:	795,- € (inkl. Ü/VP) 995,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 27,50 € 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:	8 - 15
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung



Sabine Heuper-Niemann

„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 Selbstführungskompetenz

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
- Meditationskissen oder -bank (wenn gewünscht)
- Schreibmaterial
- dem vorhergesagten Wetter angepasste, robuste und ausreichend warme Kleidung, gegebenenfalls Regenhose und -jacke, wetterfeste Schuhe

Bettwäsche und Handtücher sind 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: Im Haus Waldeck am Weststrand von Norderney genießen Sie einen traumhaften Panoramablick über das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer und erhalten Vollpension im Haus. Link zum Haus: www.haus-waldeck.de

Anreise

Mit dem Auto: Aus Richtung Hannover, Hamburg, bzw. Bremen erreichen Sie die Mole von Norddeich am besten über die BAB 28 aus Richtung Oldenburg bis zum Dreieck Leer. Auf der A31 geht es bis zur Abfahrt Emden-Nord und von dort folgen Sie der B210 und der B72 bis Norddeich.

Von Süden her, aus Richtung Frankfurt/Köln fahren Sie ab Bottrop auf der Emsland-Autobahn A31 bis zur Abfahrt Emden-Nord und von dort folgen Sie der B210 und der B72 bis Norddeich.

Unmittelbar am Fähranleger befinden sich zahlreiche Parkmöglichkeiten. Hier können Sie Ihr Fahrzeug sowohl als Tagesgast als auch für einen längeren Zeitraum abstellen.

Mit der Bahn: Die Bahnstation in Norddeich Mole befindet sich direkt gegenüber dem Fähranleger, so dass Sie bequem vom Zug auf das Schiff umsteigen können – also alles ohne lange Fußwege.

Auf Norderney angekommen fahren Sie mit der Buslinie 1 zur Haltestelle Georgshöhe, diese ist direkt vor dem Hotel.

Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. 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. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.