

## Dem Stress im JETZT begegnen – mit Achtsamkeit und Zen im Berufsleben

### Bildungsurlaub/Bildungszeit

Ohne Stress die Arbeit gestalten ... wer möchte das nicht? Doch wie geht das in einem Berufsalltag, in dem die Anforderungen immer größer werden und wir uns zunehmend überfordert und ausgelaugt fühlen? Damit sinnvoll und angemessen umgehen zu können, stellt eine beträchtliche Herausforderung dar.

Für die Entwicklung einer auf Gegenwärtigkeit und Freude basierenden Lebens- und Arbeitskultur bietet das Seminar reichlich Inspiration: Körperorientierte Achtsamkeits- und Meditationsübungen und die Philosophie des Zen werden mit Methoden moderner Kommunikationstheorien verknüpft.

- Sie erlernen **Meditation (im Zen-Stil)**, die eine Sammlung des Geistes unterstützt. So können Sie Gedankenschleifen auflösen und Stress besser bewältigen.
- Sie eignen sich einfache **Achtsamkeitsübungen** an, die Ihnen helfen, berufliche Alltagssituationen mit mehr Bewusstheit zu erleben und zu gestalten.
- Die **Philosophie des Zen und der Achtsamkeit** gibt uns zahlreiche konkrete Hinweise und Anleitungen, um unseren (beruflichen) Handlungsspielraum zu erweitern, um Stresssituationen im Berufsalltag zu minimieren.
- Mit Hilfe des „**Inneren Teams**“ (nach Schulz von Thun) entdecken Sie die Vielfalt Ihrer inneren Landschaft und gewinnen mehr Freiheit im Umgang mit (beruflichen) Konflikten
- Mit der „**Gewaltfreie Kommunikation**“ (nach Rosenberg) erlernen Sie, mit Einfühlungsvermögen zu kommunizieren, sich klar auszudrücken und gleichzeitig dabei inneren Spielraum zu behalten. Im Seminar werden reale eigene Konfliktsituationen aus dem beruflichen Umfeld analysiert. In Rollenspielen werden Gespräche erprobt und Lösungsmöglichkeiten gefunden.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Jeder Teilnehmende soll neue Kompetenzen für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeits- und Leistungsfähigkeit zu erhalten, neue Perspektiven für ein stressfreieres Arbeitsleben zu entwickeln, sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

*Ein Stück vom ICH zurücktreten . . . . .  
und dann von Neuem betrachten,  
von Neuem nachdenken,  
von Neuem gestalten!*

<b>Seminar-Nr.:</b>	816024
<b>Termin:</b>	09.12.2023 – 13.12.2024 Mo, 13:30 Uhr – Fr, 13:30 Uhr Das Seminar beginnt am Montag um 12.30 Uhr mit dem Mittagessen und endet am Freitag ebenso mit dem Mittagessen.
<b>Ort:</b>	Hotel Sonnenberg, Einbeck
<b>Seminarkosten:</b>	725,- € (Ü/VP) 925,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 10,- € / Nacht
<b>Seminarleitung:</b>	Wolfgang Rothe Wolfgang Rothe (*1965) ist Zen-Mönch Er praktiziert Zen-Buddhismus seit 1990. Als Dipl.-Wirtschaftsing. verfügt er über langjährige Erfahrung in der Beratung von Unternehmen. Trainingsschwerpunkte sind Zen-Meditation, Achtsamkeit / Gewahrsein, Kommunikation, Sinnfindung im Alltag, Umgang mit Stress und Erweiterung des Handlungsspielraums. <a href="http://www.rothe-seminare.de">www.rothe-seminare.de</a>
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 - 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

### Ihr beruflicher Nutzen

- Auch in herausfordernder Arbeitssituationen erhalten Sie Ihre Handlungskompetenz, ja Sie steigern sie sogar, weil Sie Schwierigkeiten als Möglichkeit sehen, in jeder Hinsicht zu wachsen.
- Unter sehr hohem Stressdruck können Sie sich Ihre Flexibilität und Zeitsouveränität erhalten, d.h. Sie erhöhen Ihre Stressmanagementkompetenz.
- Sie arbeiten konzentrierter und achtsamer und vermeiden so von vornherein den Stress, d.h. Sie steigern Ihre Selbststeuerungskompetenz.
- Sie verbessern Ihre kommunikativen Fähigkeiten, nicht nur beim Sprechen, sondern auch beim Zuhören, und erhöhen so Ihre Konfliktlösungskompetenz und Selbstwirksamkeit
- Sie erhöhen Ihre emotionale Intelligenz und können so in beruflichen Prozessen im Team besser kooperieren.
- Sie erweitern Ihre Team- und Kooperationsfähigkeit, weil Sie durch größere Empathie die Ziele und Ideen Anderer wahrnehmen und einbeziehen.

## Seminarinhalt

- Zen-Meditation und körperorientierte Achtsamkeitsübungen auf der Grundlage des Zen-Weges
  - können unser Denken entkrampfen und eigene eingefahrene Gedankenschleifen auflösen
  - bieten eine Möglichkeit innezuhalten und, unsere (Arbeits-)Situation zu reflektieren
- Aspekte der Zen-Philosophie werden auf das Thema „Arbeit & Leben“ angewandt
  - Verständnis zu erwerben für die geistige Haltung des Zen zu Arbeit und Leben
  - Grundlagen zu schaffen für die Anwendung und Umsetzung der im Seminar vermittelten Methoden moderner Kommunikationstheorien
- Kommunikationsmuster (Sprache, Körperhaltung, Gestik, Mimik) werden gezeigt und in Rollenspielen geprobt
  - um diese Muster für die Anwendung im Arbeitsalltag kennen zu lernen und bewusst zu machen
  - um den (beruflichen) Handlungsspielraum bei der Gestaltung der Kommunikation zu erweitern
- Das Konzept des „inneren Teams“ (nach Schulz von Thun) wird in Einzelübungen – bezogen auf konkrete Arbeitssituationen – erforscht.
  - Besseres Gewahrsein unserer inneren Landschaft / unseres „inneren Teams“ als Grundlage
    - für eine klare, ausdrucksstarke Kommunikation und Handlung
    - für eine Betrachtung und Klärung innerer oder äußerer Konflikte
- Ausgewählte Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ (nach Rosenberg) werden in Rollenspielen erprobt.
  - Sie erlernen Ansätze zur Umgestaltung unseres sprachlichen Ausdrucks und unserer Art (uns selbst und anderen) zuzuhören.

Die **besondere Atmosphäre des Seminarhauses** ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten. Ein wichtiger Aspekt in dem Seminar ist die **Anleitung zum meditativen Sitzen in der Stille** (Mo-Do: je 1x 60, 2x 25 min, Fr: 25 min, außerhalb des für Bildungsurlaub gesetzlich vorgeschriebenen Seminarprogrammes).

**Zielgruppe:** Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die über eine Meditationserfahrung verfügen und/oder neugierig sind, wie sich Spiritualität, Meditation und Achtsamkeit in das Arbeitsleben integrieren lassen.

### Zen und Beruf

Immer mehr Führungskräfte entdecken Zen und Achtsamkeit für Ihren Arbeitsalltag. Zen unterstützt, den Konflikt zwischen Management und Menschsein, zwischen persönlicher Entfaltung und beruflicher Effizienz zu überbrücken. Die Einbeziehung einer spiritueller Intelligenz führt zu nachhaltigem wirtschaftlichem Erfolg.

## Organisatorisches

**Übernachtung:** Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohlthuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Apartments bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick. Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Bungalows verfügen über eigene Dusche/WC.

**EZ-Zuschlag:** 10,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

Dem Küchenteam liegt es am Herzen, seine Gäste gut zu versorgen. Über die Jahre hat sich eine vielgelobte, vegetarische Spezialisierung herausgebildet. Es wird ein vegetarisches Mittagsgeschicht und morgens und abends Fleischaufschnitt serviert. Da das Abendessen vom Küchenteam mittags vorbereitet und es entsprechend gekühlt wird, bedienen sich die Gäste abends selbst und nutzen die vorhandene Aufwärmöglichkeit. Viel Wert wird auf die Verarbeitung von vorwiegend biologischen bzw. regionalen Zutaten gelegt.

**Anreise:** Das **Hotel Einbecker Sonnenberg** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

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

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

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“**. Zur **Beantragung** dieses 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!

## Förderungsmöglichkeiten

Verschiedene Bundesländer sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz) Wir beraten Sie gerne.

## Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung, warme Socken oder Hausschuhe
  - Schreibzeug
- Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden.