

Mit Werten führen – alles fängt bei Dir an

Mehr innere Stabilität und Gelassenheit für Führungskräfte (Mentales Training, Meditation und Yoga -für Einsteiger-)

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Wie gehen wir mit Veränderungen um?

Mutig sein und Neues bewegen, Visionen erlebbar machen und alte Strukturen verändern, das ist kein Kinderspiel. Das bedeutet, dass vieles Bekannte verschwindet, sich Neues entwickelt und Unsicherheit normal werden wird. Damit dürfen sich Führungskräfte täglich auseinandersetzen und trotzdem dem Team als Vorbild dienen. Die Arbeitswelt ist enorm dynamisch geworden und erfordert, schnell und flexibel zu handeln, teils ist es sogar überlebensnotwendig.

Dafür benötigt es viel Klarheit im Innen und eine intrinsische Motivation. Ein hohes Maß an Flexibilität erfordert auch physische und psychische Flexibilität. Doch im Stress des Alltages bleibt das Selbstmanagement schnell auf der Strecke.

Führungskultur hat sehr viel mit Selbstführung zu tun. Vorgesetzte nehmen eine Vorbildfunktion ein und sind oftmals sehr hohem Druck aus dem Außen, wie auch im Innen, ausgesetzt.

Wir erarbeiten in dieser Woche einige Methoden, um den eigenen Stresspegel zu reduzieren, über Reflexion das Bewusstsein zu erweitern und über innere Klarheit die jeweils nächsten Handlungsschritte zu planen.

Ressourcenorientierte Lösungsansätze werden wir kreativ erarbeiten und über Wertarbeit die eigene innere Haltung bestärken. Eine regelmäßige Meditations- und Yogapraxis ergänzt diese Arbeit und wir arbeiten so nicht nur an der inneren Haltung, sondern beziehen den Körper und die Psyche mit ein. Methoden aus dem Embodiment unterstützen, um anschließend das neu Erfahrene in den Alltag zu integrieren und ggf. an Dritte weitergeben zu können.



Seminarnummer:	821625
Termin:	03.11.2025 - 07.11.2025
Seminardauer:	Montag 12.30 Uhr - Freitag 14.00 Uhr
Ort:	Heiligenhafen, Ostsee
Preis:	1.125,00 € inkl. Ü/HP im DZ o. D/WC Zuschläge auf Anfrage 1.325,00 € für Einrichtungen/Fir- men
Dozentin:	Claudia Nover
Claudia Nover ist Visionärin, Motivatorin, Unternehmerin, lebensbejahende Frohnatur, leidenschaftliche Sportlerin, Genussmensch und Naturjunkie. Claudia ist Yogalehrerin (500h AYA mit mehr als 1.000 Ausbildungsstunden), Meditationsleiterin, Hypnosecoach und Hypnoseanalytiker, zertifizierte Personal- und Businesscoach, Mediatorin und angehende Astrobiografin. Nach 25jähriger Tätigkeit in Konzernen und mittelständischen Unternehmen als Führungskraft mit Personalverantwortung hat sie eines ihrer Hauptanliegen zum Beruf gemacht: Gesunde Führung und ein erfülltes und ausbalanciertes (Berufs-)Leben. Von 2016 - 2022 führte sie in Bad Homburg ein beliebtes Yogastudio. In Ihrer Tätigkeit als Business Coach für Unternehmer und Führungskräfte setzt sie erfolgreich das Yin & Yang Prinzip ein. Sie hat nach eigens konzipierten Methoden der Innearbeit die Marke INNOVER by Claudia Nover® etabliert. INNOVER bedeutet übersetzt "nach innen erkannt" - nach genau diesem Prinzip sind alle ihre Seminare, Workshops und die individuelle Zusammenarbeit ausgelegt.	
Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 18	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	

Die Dozentin
Claudia Nover

Seminarinhalte

- Umgang mit Veränderungen, Stress und belastenden Situationen, Erlangen innerer Ausgeglichenheit
- Entspannungstechniken (Anwendungen und Wirkungen)
- Bewegungsformen (Anwendungen und Wirkungen)
- Mentale Arbeit

Seminarziele / Ihr Nutzen

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Führungskräfte und Personalverantwortliche zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Selbstmanagement und Erzeugung einer inneren mentalen Stabilität. Dies geschieht durch Erarbeitung eines eigenen Wertesystems und diverser mentaler Techniken, um durch Reflexion und Bewusstwerdung präventiv Stress zu reduzieren. Durch Gedankenhygiene, sowie diverser Entspannungsmethoden und -bewegungsformen die Umsetzung dieser in den eigenen beruflichen Alltag bzw. Weitergabe an andere, zu ermöglichen.

Übernachtung/Verpflegung

Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhotel Bretterbude in Heiligenhafen in erster Reihe an der Ostsee. Nordische Gelassenheit vermittelt ein entspanntes Lebensgefühl in einzigartiger Lage direkt am Strand. Dieser lädt ein zu kilometerlangen Spaziergängen in frischer Ostseeluft. Ein Besuch des Hafens im Ort, Entspannung in einem Strandkorb – hier lässt sich der Norden pur und ursprünglich genießen.

Im Seminarpreis enthalten ist Halbpension (Frühstück und Mittagessen). Sie haben zum Mittagessen jeweils die Wahl zwischen einem vegetarischen Gericht, einem Fischgericht oder einem Fleischgericht. Die Halbpension beinhaltet zusätzlich einen Vormittags- und einen Nachmittagssnack. Wünschen Sie ein Abendessen, bietet das Restaurant à la Carte Gerichte an. Bitte reservieren Sie rechtzeitig.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Buchung, dass die Doppelzimmer eher klein sind und sich nur für Paare eignen. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

Zuschläge pro Person:

- DZ Landblick: kein Zuschlag
- DZ Meerblick: 40,00 € Zuschlag insgesamt
- DZ-Etagenbutze Meerblick: 80,00 € Zuschlag insgesamt
- EZ Landblick: 132,00 € Zuschlag insgesamt
- EZ Meerblick: 212,00 € Zuschlag insgesamt
- DZ als EZ (Etagenbutze) Meerblick: 292,00 € Zuschlag insges.

Am Haus steht gegen Gebühr eine begrenzte Anzahl von Parkplätzen zur Verfügung, die nicht vorab reservierbar sind.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 14.00 Uhr.



Anreise mit dem Zug

Mit der Bahn geht es nach Oldenburg (in Holstein) und von dort nehmen Sie ab ZOB die Buslinie 5804 oder 5811 zum Wilhelmsplatz. Danach folgt ein Fußweg von ca. 10 Minuten bis zum Hotel. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Anreise mit dem Auto

Von Süden fahren Sie ab Hamburg auf der Autobahn A1 in Fahrtrichtung Puttgarden. Die Autobahn führt direkt bis Heiligenhafen. Aus dem Osten/Südosten kommend nehmen Sie die Autobahn A20 bis kurz vor Lübeck, dort wechseln auf die A1 und weiter in Richtung Puttgarden. Sie nehmen die Abfahrt Heiligenhafen-Mitte und fahren geradeaus auf der Bergstraße bis zum Hafen fahren. Hier angekommen folgen Sie bitte den Schildern Richtung Steinwarder.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

Bildungsurlaub

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 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 im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung

