

Souveränität im Beruf stärken – Stresskompetenz mit dem persolog®-Profil und Yoga Flows

Bildungsurlaub

Der Alltag vieler Menschen ist geprägt von der Anforderung, unterschiedlichen Faktoren und Einflüssen gerecht zu werden und damit umzugehen. Aus dem differenzierten Umgang mit beruflichen Stress-Situationen resultieren Erfolg und Effizienz. Wer klar herausfiltert, wie das persönliche produktive und non-produktive Verhalten in Stress-Situationen aussieht, kann sich gezielt souverän aufstellen und vermeidet Reibungsverluste im Miteinander. Das eigene Verhalten im Umgang mit Stresssituationen zu reflektieren ist die Grundlage, den Alltag selbst in die Hand zu nehmen und gesund zu bleiben.

Erkennen und analysieren Sie die eigenen Belastungssituationen unter Berücksichtigung der ganz eigenen individuellen Stresswahrnehmung. Erkennen Sie berufsbezogene Stressoren, um Stressverhalten verstehen zu können.

Um bei allen Herausforderungen gesund zu bleiben und sich im Gleichgewicht zu halten, benötigen Sie geschultes und trainiertes Bewusstsein sowie die persönlich passenden Kompetenzen und Strategien. Im Vinyasa Yoga (Yoga Flows) erleben Sie, wie Jahrhunderte alte Traditionen und fernöstliches Harmoniebedürfnis mit westlicher Dynamik verbunden werden. Für den modernen Menschen der heutigen Zeit erzeugt es Stabilität und Leichtigkeit in einem undogmatischen Yogastil, der körperliche, wie auch emotionale und energetische Blockaden löst. Körper und Atmung werden zu einem dynamischen, meditativen Bewegungsablauf verbunden und wecken eine neue und intensive Körperwahrnehmung.

Lernen Sie, sich durch die eigene körperliche und mentale Einheit und Stärke im Alltag zu differenzieren und zu distanzieren und daraus resultierend, den vielschichtigen Ansprüchen des Arbeitslebens kraftvoll, flexibel, respektvoll und aufmerksam begegnen zu können. Lernen Sie ein fundiertes und doch einfaches Programm, um durch Klarheit und Gelassenheit im Berufsalltag zu bestehen.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.



Die Dozentin

Evelyn Schneider

Seminarnummer:	826424
Termin:	15.09. – 20.09.2024
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Schloss Bettenburg Hofheim in Unterfranken
Preise:	425,00 € zzgl. Ü/VP 625,00 € für Firmen
Dozentin:	Evelyn Schneider

Evelyn Schneider (Jahrgang 1973) hat ihren beruflichen Ursprung in der Hotellerie und ist seit 2000 Trainerin für die Bereiche Kommunikation, Führungskräfteentwicklung, Teamprozesse und -förderung, Verhaltens-Strukturen und Stress-Management (div. persolog® Autorisierungen, NLP® Master/ Dr. Richard Bandler). Seit Evelyn im Vinyasa Yoga die 500h Ausbildung absolviert hat, lässt sie keine Möglichkeit aus, sich im In- und Ausland weiterzubilden. Seit vielen Jahren praktiziert und unterrichtet sie Vinyasa- und Yin-Yoga. Sie leitet Ausbildungen für Yogalehrer und unterstützt auf dem Weg in die Selbständigkeit. Ihre beruflichen Qualifikationen und Erfahrungen verbindet sie mit dem philosophischen und körperlichen Wissen um Yoga. Daraus entstehen lebendige und praxisnahe Seminare. Die alltagstauglichen Inhalte vermittelt sie greifbar, sodass jeder Teilnehmer individuelle Klarheit und Stärkung der eigenen Persönlichkeit erlangen kann, um so den beruflichen Alltag mental und körperlich besser zu meistern.

Homepage: www.yoga-yes.de

Minimale Teilnehmendenzahl: 10
Maximale Teilnehmendenzahl: 18

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten sind Unterkunft und Verpflegung sowie die Anreise.

Seminarinhalte

Dieses Seminar bietet praxisnahe Lernmethoden und Übungsstunden, die einen idealen Transfer und Integration des Gelernten ermöglichen:

- Motivation oder Belastung? Stress verstehen – der eigenen Wahrnehmung auf der Spur
- Analyse mit dem persolog®-Profil - wo liegen „positive“ und „negative“ Stressfaktoren
- Verhalten in Stresssituationen erkennen – Differenzierung in produktive und non-produktive Verhaltensweisen
- Kurz- und langfristige Bewältigungsstrategien

- Vinyasa Yoga Praxiseinheiten (Yoga Flows) zur Erreichung eines Gleichgewichts von Aktivität und Entspannung bei Erhaltung innerer Balance (für Anfänger geeignet)
- Meditation in Bewegung und Stille zur Entwicklung von Präsenz, Bewusstheit und Klarheit
- Einblick in Geschichte und Philosophie – was umfasst eigentlich Yoga? Grundlagen des 8-gliedrigen Pfads zur Anwendung aller Aspekte aus der Yogalehre im modernen Alltag
- Yoga im Alltag – Asanas zur Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung und Sensibilität gegenüber der inneren Haltung und Einstellung

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie für Arbeitnehmende in (angehend) leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit sowie der sozialen Kompetenz in Beruf und Alltag, Förderung von körperlicher und mentaler Stabilität und Flexibilität, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstmanagementkompetenz, Verbesserung von Konzentration und Wahrnehmung, innere Ausgeglichenheit, Erkennung und Bewältigung von Stress-Situationen, Umgang mit dem eigenen Stressverhalten, Steigerung der Belastbarkeit und Effizienz durch effektiven Umgang mit sich selbst und anderen Menschen, vertiefte Auseinandersetzung mit Yogaübungen und Meditationstechniken und deren Transfer in den eigenen Alltag

Unterkunft/Verpflegung

Schloss Bettenburg ist ein einmalig schöner Ort für Seminare. Auf einer Anhöhe inmitten von Wäldern gelegen hat es einen romantischen Innenhof und eine große Terrasse mit grandiosem Weitblick über das umgebende Land. Ein Ausblick, den auch die geräumigen Zimmer bieten. Das Schloss hat unzählige Ecken und Winkel, die zum Verweilen einladen.

Sie werden im Haus in Vollpension rein vegetarisch verpflegt. Vegane Kost ist möglich, bitte dazu früh genug im Seminarhaus melden bzw. den Wunsch mit der Anmeldung angeben.

Ihr Zimmer buchen Sie über das Kontaktformular bitte selbst direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung bekommen haben:

<http://www.schloss-bettenburg.de/kontakt-datenschutz-impresum/>

Telefon: 09523/503451

Email: kontakt@bettenburg.info

Link zum Haus: www.bettenburg.info

Alle für Übernachtung und Verpflegung anfallenden Kosten rechnen Sie bitte direkt mit dem Haus ab.

Teilnahme ohne Übernachtung: Das Haus erhebt eine Tagungspauschale. Bitte informieren Sie sich vorher im Schloss Bettenburg über die anfallenden Kosten pro Tag.



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntagabend um 19.00 Uhr. Um 18.00 Uhr ist als Auftakt ein gemeinsames Abendessen für Sie eingeplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

Anreise mit dem Auto

Hofheim liegt nordöstlich von Würzburg zwischen Schweinfurt und Bamberg. Sie erreichen Hofheim über die A7 und dann über die A 70. Nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Anreise mit der Bahn

Von Würzburg aus erreichen Sie den Bahnhof Haßfurt in 45 Minuten. Von Haßfurt geht es weiter mit dem Taxi (18,5 km) oder mit dem Bus nach Hofheim (www.ovf.de). Von dort können Sie abgeholt werden und Sie fahren mit dem Taxi weiter zum Schloss Bettenburg

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.

Sonstiges

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

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

