

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

Für mehr Selbstbewusstsein und Gelassenheit im beruflichen und privaten Alltag.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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 bestechen.

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:	826426
Termin:	07.09. - 11.09.2026
Seminardauer:	Mo 12.00 Uhr - Fr 13.30 Uhr
Ort:	Rosa Flesch-Tagungszentrum, Waldbreitbach
Preis:	1.175,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 20,00 € insgesamt 1.375,00 € für Einrichtungen/Firmen
Leitung:	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 Yogalehrende und unterstützt auf dem Weg in die Selbstständigkeit. 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 Teilnehmende 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	
Teilnehmendenzahl:	10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, seminarbegleitende digitale Unterlagen, Übernachtung und Verpflegung, Versicherungen. Nicht im Preis inbegriffen ist 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

Übernachtung/Verpflegung

Als Veranstaltungsort für Fort- und Weiterbildung bietet das Rosa-Flesch-Tagungszentrum in Waldbreitbach hoch über dem Wiedtal gelegen eine besondere Atmosphäre.

Direkt neben dem Mutterhaus der Waldbreitbacher Franziskanerinnen können Sie franziskanischen Geist atmen, klösterliches Ambiente erleben und den einzigartigen Weitblick in die Natur genießen.

Das Haus wurde 2012 umgebaut und saniert, sodass sich nun Moderne und Historie gekonnt vereinen. Alle Zimmer sind Allergiker gerecht und ausgestattet mit Dusche/WC, Safe, Farbfernseher, Telefon und kostenfreiem Internetzugang (W-LAN). Der neue Wellnessbereich überzeugt mit Sauna, Infrarotkabine mit Sole-Inhalation, Kneippdusche und Ruheraum.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer. Für die Unterbringung in einem Einzelzimmer wird ein Zuschlag berechnet. Sie werden im Tagungshaus in Vollpension verpflegt. Die Küche legt Wert auf frische Produkte aus der Region, bevorzugt aus ökologischem Anbau.

Link zum Haus: www.rosa-flesch-tagungszentrum.de

Seminarzeiten

Das Seminar startet am Montag mit dem Mittagessen (Buffet ab 12.00 Uhr, Seminarbeginn um 13.30 Uhr) und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr



Anreise

Mit dem Auto

Aus Richtung Köln: A3 Abfahrt Bad Honnef/Linz

Aus Richtung Frankfurt: A3 Abfahrt Neuwied/Altenkirchen

Aus Richtung Trier- Koblenz - Mainz: A 48 Abfahrt Bendorf, B 42 Richtung Neuwied/ Linz

Mit der Bahn

Bis Bahnhof Neuwied (18 km): Von Neuwied gibt es eine Busverbindung nach Waldbreitbach. An der Haltestelle „Hausener Brücke“ aussteigen. Von dort weiter zu Fuß (ca. 1 km) oder per Taxi.

Bis Bahnhof Bad Hönningen (13 km): Von Bad Hönningen Weiterfahrt mit dem Taxi.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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/Bildungszeit bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifierurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

Sonstiges

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

