

## Aus dem Vollen schöpfen

### Kreativität und Lebenskraft für den beruflichen Alltag

#### Bildungsurlaub

**"Auch aus Steinen, die uns im Wege liegen, lässt sich etwas Schönes bauen." (frei nach Goethe)**

Manchmal wachsen uns die tagtäglichen Anforderungen des Berufsalltags einfach über den Kopf und wir funktionieren lustlos, ohne Freude und oft unter großer Anstrengung. Erschöpft verlieren wir den Kontakt zu unseren Bedürfnissen und unserem sozialen Umfeld.

Wie können wir unsere Kreativität wecken, um die Herausforderungen zu meistern und an ihnen zu wachsen?

Wie können wir uns vor Überforderung schützen ohne uns zu isolieren?

Wie finden wir innere Kraft und Zuversicht, um wieder mit beiden Beinen im Berufsleben zu stehen? Wie können wir unsere Freizeit lebendig und selbstbestimmt gestalten, um neue Kraft zu schöpfen?

In dieser Woche haben Sie Zeit, einen achtsamen Blick auf die eigenen Ressourcen zu werfen und mit allen Sinnen und verschiedenen Ausdrucksformen ins intuitive, schöpferische Handeln einzutauchen:

In Materialexperimenten mit Papier, Farben, Ton oder in Tanz und freier Bewegung lernen Sie, jenseits von richtig und falsch, der alltäglichen Reizüberflutung im Erwerbsleben aktiv zu begegnen. Lassen Sie sich von Ihrer eigenen Kreativität überraschen: Perspektivwechsel bringen oft unerwartete Lösungswege hervor. Durch Elemente aus dem Body-Mind Centering®, lernen Sie, die Ressourcen und die Intelligenz Ihres Körpers zu nutzen, um die eigenen Grenzen frühzeitig wahr zu nehmen und gut für sich zu sorgen. Im Wechsel von Spannung und Entspannung, Ruhe und Aktivität, Eindruck und Ausdruck als zusammenwirkende, sich bedingende Aspekte des Nervensystems öffnen sich wirksame Wege zu Selbstregulierung, Selbstwirksamkeit, tiefer Entspannung und schöpferischer Kraft im beruflichen Kontext.

<b>Seminar Nr.:</b>	880321
<b>Termin:</b>	14.11. – 19.11.2021  Sonntag, 19:30 Uhr (beginnt mit dem Abendessen) bis Freitag, ca. 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Borkum
<b>Preis:</b>	665, – € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 35, – € insgesamt DZ als EZ-Zuschlag: 60, – € insg. 745, – € für Einrichtungen/Firmen Inklusive Kurtaxe.
<b>Dozentin:</b>	Cornelia Budde  Cornelia Budde (Jhrg. 1965) ist Bildhauerin, Tanzsoziotherapeutin, Lehrerin für Body-Mind Centering®, Practitioner of Body-Mind Centering®, Bildungsreferentin u.a. der FH Alice Salomon Berlin. Sie besitzt langjährige Erfahrung in verschiedenen Bereichen von Tanz, Bewegung und Improvisation. In ihren Workshops und Kursangeboten mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen verbindet sie Körperwahrnehmung, Bewegung und künstlerische Gestaltung. Schöpferischer Ausdruck, Spiel- und Bewegungsfreude und ein wertfreier Raum für Entwicklung liegen ihr am
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	10 – 14
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen



Die Dozentin  
Cornelia Budde

## Seminarinhalte

- Kreativitätstraining als Ressource im Umgang mit belastenden Situationen im beruflichen Kontext
- Spielerischer Umgang mit unterschiedlichen Materialien und bildnerischen Methoden
- Wahrnehmungstheorie und Wahrnehmungsfähigkeit zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Erwerb von Selbstmanagementkompetenz im Beruf durch Entspannungsübungen
- Körperbewusstsein als Ressource im beruflichen Kontext
- Wechselwirkung von Körper und Geist (Embodiment)
- Gleichgewicht körperlicher, geistiger und emotionaler Aspekte
- Neuronale Plastizität und lebenslanges Lernen



## Seminarziele

- Entwicklung von Handlungskompetenz in belastenden Arbeitssituationen
- Stresskompetenz im beruflichen Kontext
- Selbstwahrnehmung von psychischem und physischem Wohlbefinden zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Selbstwirksamkeit im Erwerbsleben
- Persönlicher Ausdruck
- Selbstregulierung im Erwerbsleben
- Kreatives Potential für die Entwicklung einer besseren Lösungskompetenz entfalten
- Stärken des Selbstbewusstseins im Beruf
- Resilienz und Salutogenese in belastenden Situationen im beruflichen Kontext

Wichtige Elemente im Seminar sind neben Kommunikations- und Fragetechniken die Mental- sowie Achtsamkeitsübungen und Schulung der Wahrnehmung eigener Muster. Die intensiven Erfahrungen können Sie für Ihren Berufsalltag nutzen, die Erfahrung der Gruppenmitglieder, das Lernen voneinander sowie Selbstreflektion stärken unsere eigenen Fähigkeiten, Ressourcen und Handlungskompetenz.

## Organisatorisches

Das Seminar findet auf der ostfriesischen Insel Borkum statt.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie übernachten in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 7,00 € pro Nacht). Sie wohnen in der Familienbildungsstätte Haus „Alter Leuchtturm“ im Zentrum von Borkum in ruhiger Lage. Der Strand, das Gezeitenland sowie alle wichtigen Geschäfte sind in wenigen Gehminuten zu erreichen. Das Haus wurde in den Jahren 1992 – 1995

grundlegend renoviert und umgestaltet. Die Verpflegung erhalten Sie im Haus.

Link zum Haus: <http://www.alter-leuchtturm-borkum.de/>

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Sonntag, um 19:30 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um ca. 13:30 Uhr mit dem Mittagessen.



## Anreise

**Anreise:** Borkum erreichen Sie per Pkw über Emden (D) oder Eemshaven (NL), mit der Bahn über Emden (D). Von dort stehen Ihnen die Fähren der AG-Ems zur Verfügung. Buchen Sie Ihren Fährplatz rechtzeitig über <http://www.ag-ems.de/> oder 01805 / 180 182.

Auf Borkum angekommen, können Sie bequem mit der Inselbahn, per Bus oder Taxi, mit Ihrem Pkw das Seminarhaus erreichen (Parkplätze nicht unmittelbar am Haus). Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. 6 ½ Stunden für die Fahrt über Wilhelmshaven ein. Für den Fußweg zur Unterkunft benötigen Sie ca. 15 Minuten.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

## Sonstiges

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## 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**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20 % gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. 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.

## Förderung

Die Länder **NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein** sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen für dieses Seminar die Hälfte der Weiterbildungskosten (Schleswig-Holstein: Etwas abweichend). Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie auf unserer Homepage unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.