

Aus dem Vollen schöpfen

Kreativität und Lebenskraft für den beruflichen Alltag

Bildungsurlaub/Bildungszeit

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

Manchmal wachsen uns die 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. So können Sie auch unter hoher Arbeitsbelastung effektiv und lösungsorientiert bleiben und Ihre Leistungsfähigkeit längerfristig erhalten.

Seminar Nr.:	880323
Termin:	10.09. – 15.09.2023 Sonntag, 18:00 Uhr (beginnt mit dem Abendessen) bis Freitag, ca. 13:30 Uhr
Ort:	List, Sylt
Preis:	825,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt 925,- € für Einrichtungen/Firmen Inklusive Kurtaxe.
Dozentin:	Cornelia Budde Cornelia Budde (Jhrg. 1965) ist Bildhauerin, Tanz-soziotherapeutin, 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 Herzen.
Teilnehmer*innenzahl:	10 – 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen.

Die Dozentin
Cornelia Budde



Seminarinhalte

- Kreativitätstraining als Ressource im Umgang mit belastenden Situationen im beruflichen Kontext
- Kreativitätstraining: 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

Ihr Nutzen/Seminarziele

- Sie stärken Ihre Handlungskompetenz, um belastenden Arbeitssituationen gestärkt entgegenzutreten zu können.
- Sie stärken Ihre Stresskompetenz im beruflichen Kontext, um Situationen zielgerichtet und gelassen begegnen zu können.
- Sie erweitern die Selbstwahrnehmung von psychischem und physischem Wohlbefinden zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit.
- Sie stärken Ihre Selbstwirksamkeit, um Ihre Potenziale im Erwerbsleben noch besser einsetzen zu können und Ihren persönlichen Ausdruck noch klarer zur Geltung zu bringen
- Sie stärken Ihre Handlungskompetenz, indem Sie Ihr Kreatives Potential für die Entwicklung einer besseren Lösungskompetenz entfalten.
- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein im Beruf, um Ihre Kompetenzen noch gezielter einsetzen zu können.
- Sie fördern Ihre Resilienz und Salutogenese in belastenden Situationen im in Ihrem Berufsumfeld.

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.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13.30 Uhr.

Organisatorisches

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km² auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter

dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur

einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

EZ-Zuschläge: Der EZ-Zuschlag im EZ ohne Dusche/WC beträgt 75,00 € insgesamt. Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt. Link zum Haus: www.akademie-am-meer.de.

Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vögelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung. Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

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/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. 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.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

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.