

## Resilienzförderung durch Herzintelligenz

### Emotionale, mentale und physiologische Selbstregulation auf Basis neuester Forschungsergebnisse

#### Bildungsurlaub

Unsere aktuelle Zeit scheint sich beschleunigt zu haben. Gerade im Berufsleben wird von vielen Mitarbeitern mehr Leistung in der gleichen Zeiteinheit erwartet als früher. Das bringt neue Herausforderungen mit sich und stresserzeugende Faktoren sind im Berufsleben an vielen Stellen deutlich wahrnehmbar.

Zuweilen sind sie so stark, dass die Leistungsfähigkeit und die Motivation der Mitarbeiter (stark) abnehmen.

Viele Menschen stellen sich diesen Herausforderungen und versuchen mit bewährten Methoden diese neuen Anforderungen zu bewältigen. Neueste Erkenntnisse der Wissenschaft im Bereich der Gehirnforschung und der Forschung zum Thema Herzintelligenz ergänzen diese bewährten Methoden und bieten Lösungen für die Bewältigung dieser Anforderungen.

Heute kann wissenschaftlich erklärt werden, wie Sie selbst Einfluss auf Ihren emotionalen Zustand, Ihre mentale Leistungsfähigkeit und auch Ihren körperlichen Gesundheitszustand nehmen können.

Wir wissen mittlerweile, welche (inneren) Maßnahmen Menschen bei (hohen) Belastungen und im Stress treffen müssen, um beruflich und privat erfolgreich, gesund und effektiv zu sein und zu bleiben.



Die Intelligenz des Herzens spielt hierbei eine wichtige Rolle, sowohl auf der direkten körperlichen, als auch auf der emotionalen und mentalen Ebene. Sie ist ein wichtiger Faktor

innerer Gelassenheit.

In unserem Herz befinden sich etwa 40.000 hirnähnliche Zellen, sensorische Neuriten genannt, die ein neuronales Netz, ein kleines Gehirn im Herzen bilden, samt Erinnerungsvermögen, der Fähigkeit Informationen zu verarbeiten und einem direkten Zugang zu Intuition und zum Unterbewusstsein.

Herzintelligenz hat einen großen Effekt auf die eigene Leistungsfähigkeit, die Kommunikation in Teams und die Fähigkeit, nachhaltige kreative Entscheidungen zu treffen. Gerade in Situationen mit hoher Belastung zeigt sich, dass der Zugang zur Herzintelligenz Menschen dazu befähigt, ruhiger, besonnener und damit leistungsfähiger zu reagieren.

<b>Seminar Nr.:</b>	<b>880522</b>
<b>Termin:</b>	18.09. – 23.09.2022 Sonntag, 18:00 Uhr Freitag, 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>St. Peter-Ording</b>
<b>Preis:</b>	595,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag s. S. 2 695,- € für Einrichtungen/Firmen

**Dozentin:** Meike Schröder

Meike Schröder ist ausgebildete Sportwissenschaftlerin, Mediatorin, systemischer Coach und Trainerin. Auf humorvolle und pragmatische Weise erklärt sie komplexe Zusammenhänge. Ihr Ziel ist es, funktionierendes Wissen weiterzugeben, damit Menschen mit den aktuellen Herausforderungen, denen sie im beruflichen wie privaten Kontext begegnen, kompetent umgehen können.

Sie arbeitet in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Gender- und Diversitykompetenz und Herzintelligenz.

Teilnehmer\*innenzahl: 10 – 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen  
Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee, Kaltgetränke u.ä.)

Wenn Sie Ihr Kopf-Gehirn mit dem Herz-Gehirn harmonisieren, vergrößern Sie Ihre Fähigkeiten und Ihre Widerstandskraft (Resilienz) mit Stress umzugehen. Rund um den Globus haben sich die Effektivität und die Einfachheit der Methoden zur Aktivierung von Herzintelligenz vielfach bewährt - sowohl für Einzelpersonen als auch für Teams in Unternehmen.



Meike Schröder

## Seminarinhalte

- Sie verstehen, wie die Herz-Gehirn-Kommunikation in Ihrem eigenen Körper funktioniert und welche Auswirkungen diese auf Ihren mentalen, physischen und emotionalen Zustand hat.
- Sie erleben, wie Sie stressreiche Situationen im Berufsalltag erfolgreich verändern können.
- Sie lernen, wie Sie Zugang zu Ihrem eigenen Herzen als größtem Rhythmusgeber Ihres Organismus herstellen und optimieren können.
- Sie verstehen, welche inneren Reaktionsmuster Sie im beruflichen Alltag immer wieder aus dem Lot bringen und wie Sie diese aktiv regulieren können.
- Sie sehen am Computerbildschirm in Echtzeit, welche Effekte diese Methoden auf Ihr körpereigenes System haben (Biofeedback).
- Sie praktizieren kohärente Kommunikation und schalten Herz UND Hirn in Einklang miteinander.
- Sie werden bzgl. beruflicher (und privater) Herausforderungen resilienter.

## Seminarziele

- Sie integrieren die Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und der Herzintelligenz in den konkreten beruflichen Alltag.
- Sie wissen, was in Ihrem Körper passiert, wenn Sie im „Stressmodus“ sind (hormonell, neurologisch, elektromagnetisch).
- Sie können aktuelle Belastungssituationen kreativ und lösungsorientiert bearbeiten.
- Sie können Ihre Emotionen selbst regulieren.
- Sie haben bewusst Zugang zu Ihrer Herzintelligenz.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

## Methoden

Der Methoden-Mix im Seminar besteht aus Vorträgen, anschaulichen Lehrfilmchen, Gesprächs- und Diskussionsrunden, Erfahrungsaustausch, Übungen am Computer, Einzelarbeit, Partnerübungen zu zweit und zu mehreren Personen.

Die Inhalte des Seminars, die Anleitungen der Übungen, sowie die Nutzung der Biofeedback-Technik werden leicht verständlich präsentiert und praktiziert – mit ausreichend Zeit und Raum, sie im eigenen Tempo umzusetzen.

Die Arbeit am Computerbildschirm kann Sie motivieren, nachhaltige Veränderungen im Umgang mit Ihren (beruflichen) Herausforderungen einzuleiten, da Sie am Bildschirm sehen, wie effektiv die Übungen sind und Sie die Zusammenhänge verstehen.

## Organisatorisches

Das Nordseeheil- und Schwefelbad St. Peter-Ording liegt an der Nordsee in Schleswig-Holstein. Dort befindet sich das Campushus nur 200 Meter von den Dünen und dem 12 km langen Sandstrand entfernt.

Link: [www.campushus.de](http://www.campushus.de)

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie übernachten in hell und freundlich eingerichteten Einzel- oder Doppelzimmern. Die meisten Zimmer verfügen über ein eigenes Bad mit Dusche/WC.



## Zuschläge:

Es stehen begrenzt Einzel- und Doppelzimmer mit DU/WC ohne Aufpreis zur Verfügung.

EZ mit DU/WC auf dem Flur: - 17,50 € insgesamt.

DZ mit DU/WC/TV als Einzelzimmer: 50,00 € insgesamt

**Anreise:** St. Peter-Ording liegt rund 40 km nördlich von Heide direkt an der Nordsee.

**Anreise mit der Bahn:** Hamburg-Westerland/Sylt bis Husum, von dort stündlich mit der Regionalbahn (RB) nach St. Peter-Süd.

**Anreise mit dem Auto:** Ab Hamburg über die A23 bis Heide-West. Dann über Wesselburen Richtung St. Peter-Ording / Böhl.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## 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.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

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

## Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.