

Kreatives Embodiment als Kraftquelle für Frauen im beruflichen Alltag

Bildungsurlaub / Bildungszeit für Frauen

"Lass dich nicht unterkriegen, sei frech und wild und wunderbar!" Astrid Lindgren

Weibliche Präsenz und Kreativität sind im Umgang mit beruflichen Herausforderungen und Konflikten nicht nur hilfreich, sondern auch erfrischend innovativ. Weibliche Stärken als solche zu erkennen und zu nutzen ist notwendiger und wichtiger Teil eines gesellschaftlichen Wertewandels und geht weit über die Entwicklung eines individuellen weiblichen Selbst-Bewusstseins hinaus.

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

Sie lernen Methoden der Körperwahrnehmung als Grundlage für ein Selbst-sicheres berufliches Auftreten und zielführende Kommunikation auf Augenhöhe. Im sogenannten Embodiment-Prozess wird intuitives im Körper gespeichertes Erfahrungswissen zugänglich und zum Wegweiser für ein verkörpertes Selbstverständnis und gesunden Grenzen im beruflichen Alltag.

Denn kluge Entscheidungen in komplexen Situationen fordern neben dem klaren Verstand auch unsere Herz- und Bauchintelligenz. Bewegung, Gestaltung und die Vermittlung von Grundlagenwissen aus Neurobiologie, Anatomie und Kognitionswissenschaften ermöglichen neue Blickwinkel und lassen bislang unentdeckte Potentiale zum Vorschein kommen.

Seminar Nr.:	881124
Termin:	15.04. – 19.04.2024 Montag, 13:30 Uhr (beginnt nach dem Mittagessen um ca. 12h) bis Freitag, ca. 13:30 Uhr
Ort:	Kloster Springiersbach
Preis:	815, – € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 32,00 € insgesamt 1015, – € für Einrichtungen/Firmen
Dozentin:	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 Herzen.	
Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	



Die Dozentin Cornelia Budde

Seminarinhalte

- Körperbewusstsein als Ressource
- Weibliches Selbstverständnis
- Embodiment, Wechselwirkung von Körper und Geist
- Schulung der Körper-Umgebungs-Präsenz zur Verbesserung der Resonanz- und Kommunikationsfähigkeit
- Kreativitätstraining als Ressource im Umgang mit belastenden Situationen im beruflichen Kontext
- Spielerischer Umgang mit unterschiedlichen Materialien und bildnerischen Methoden
- Erfahrbare Anatomie und Bewegung
- Wahrnehmungstheorie zur Erweiterung von Empathie und Resonanzfähigkeit
- Entspannungsmethoden
- Somatische Marker als innere Orientierung nutzen
- Selbstregulierung im beruflichen Alltag
- Gleichgewicht körperlicher, geistiger und emotionaler Aspekte
- Neuronale Plastizität und lebenslanges Lernen

Ihr Nutzen/Seminarziele

- Entwicklung eines verkörperten Selbstverständnisses für eine souveräne berufliche Haltung
- Erkennen und Nutzen Weiblicher Stärken, um komplexen beruflichen Situationen gelassen und zielführend begegnen zu können
- Selbstwahrnehmung von psychischem und physischem Wohlbefinden zur Steigerung von Resilienz und Selbstregulierungskompetenz
- Etablieren wertschätzender und respektvoller Kommunikation zum Nutzen sozialer Intelligenz im beruflichen Miteinander
- Wahrnehmen und Kommunizieren eigener Bedürfnisse zur Förderung von Stresskompetenz und zur gezielten Burnout Prophylaxe im Umgang mit belastenden beruflichen Situationen
- Förderung des Persönlichen Ausdrucks, Sichtbarkeit und Standing im beruflichen Kontext
- Entfaltung des Kreativen Potenzials, um sich im eigenen Berufsfeld aktiv und innovativ einbringen zu können

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung für Bewegungseinheiten
- ggf. eigene Yogamatte und Decke
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien
- wetterfeste Kleidung und Schuhe für Outdooraktivitäten

Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (www.karmeliten.de/exerzitieshaus) statt. Das Kloster liegt ca. zwei km von der Mosel entfernt am Rande des Kondelwaldes. In dem Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich.



Übernachtung/Verpflegung: Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht). Das Kloster bietet eine klösterlich-schlichte Küche an. Auf Vorbestellung können Sie als Alternative zur Kost mit Fleisch eine vegetarische Version des Mittagessens erhalten. Vegane Kost bzw. Sonderkost (wie lactose- oder glutenfreie Kost, Allergien, Unverträglichkeiten etc.) kann das Haus nicht anbieten. Zum Frühstück wird eine lactosefreie Milchalternative angeboten (z.B. Hafer- oder Sojamilch). Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Anreise: Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

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 / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. 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 des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit 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.