

Herzintelligenz als Basis leistungsstarker Teams

Aufbaukurs

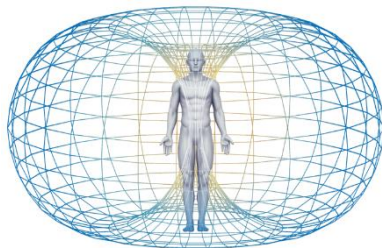
Emotionale, mentale und physiologische Selbstregulation als Basis für die erfolgreiche Arbeit in und mit Teams und Gruppen

Bildungsurlaub

Resilienz als Wort und Konzept ist in unserer heutigen Zeit vielen Menschen bekannt, weil sie sich mit den Herausforderungen einer zunehmend digitalisierten und beschleunigten Welt auseinandersetzen (müssen), um weiterhin leistungsfähig bleiben zu können. Werkzeuge aus dem Feld der Resilienz haben Einzug genommen in Firmentrainings und Workshops.

Die Forschungen in den Bereichen Herzintelligenz, Herz-Gehirn-Verbindung, Gruppenkohärenz, Flow-Zuständen und Verknüpfungen zu dem Feld Embodiment bringen immer wieder neue Erkenntnisse zutage über die Steuerung unseres komplexen „Bio-Systems“, d.h. unseres Körpers, unserer Emotionen und unserer Gedanken und den Wirkungen auf Menschen in Gruppen. Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmende, die bereits den Grundkurs „Resilienzförderung durch Herzintelligenz“ besucht haben und vertraut sind mit dem wissenschaftlichen Ansatz und Werkzeugen von HeartMath®. In diesem Kurs für Fortgeschrittene wird das Thema Herzintelligenz und das Erreichen persönlicher Kohärenz erweitert und dessen Wirkung auf Teams und Gruppen übertragen.

Intelligentes Energiemanagement ist der Schlüssel zur inneren Balance des Einzelnen und damit gleichzeitig auch ein wichtiger Bestandteil zu einem gelasseneren und damit konfliktfreierem Umgang mit anderen.



Wir wissen immer mehr über die (inneren) Prozesse, denen Menschen bei (hohen) Belastungen und im Stress ausgesetzt sind und mit welchen Mitteln diese Prozesse angesteuert und gelenkt werden können, um beruflich und privat erfolgreich, gesund und effektiv zu bleiben. Mittlerweile weiß man auch, wie ansteckend der Zustand von Kohärenz in Gruppen sein kann und Forschungen zu Gruppen-Flow-Zuständen bringen Licht in Teamdynamiken, Konflikte oder kreative Momente im Arbeitssetting.

Seminar Nr.:	891622
Termin:	11.12. – 16.12.2022 Sonntag, 18:00 Uhr Freitag, 13:00 Uhr
Ort:	
Preis:	750,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 35,00 € 820,- € für Einrichtungen/Firmen

Dozentin: Meike Schröer

Meike Schröer 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, incl. Kurtaxe, Versicherungen

Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee, Kaltgetränke u.ä.)

Das Wissen, der Zugang und die Umsetzung von praktischer Herzintelligenz befähigen Menschen dazu, ruhiger, besonnener und damit leistungsfähiger auf die Herausforderungen unserer Zeit zu reagieren und Ruhe und Frieden in aufgeregte Situationen zu bringen. Hintergrundwissen und Messungen zur Kohärenz von Gruppen helfen Schlüssel zu finden, gemeinsam bessere Lösungen anzusteuern.



Meike Schröer

Seminarinhalte

- Sie vertiefen das Verständnis der Herz-Gehirn-Kommunikation in Ihrem eigenen Körper und steuern Ihren mentalen, physischen und emotionalen Zustand.
- Sie erleben, wie Sie stressreiche Situationen im Berufsalltag erfolgreich für sich und andere verändern können.
- Sie lernen, wie Sie Zugang zu Ihrem eigenen Herzen als größtem Rhythmusgeber Ihres Organismus optimieren können und wie sich diese Fähigkeit auch für die Gruppendynamik in Familie und in Arbeitsteams nutzen lässt.
- Sie sehen am Computerbildschirm in Echtzeit, welche Effekte diese Methoden auf Ihr körpereigenes System haben (Biofeedback) und wie andere Menschen in der Gruppe von diesen Übungen berührt und positiv beeinflusst werden können.
- Sie praktizieren kohärente Kommunikation und schalten Herz UND Hirn in Einklang miteinander.
- Sie verstehen die neurophysiologischen Zusammenhänge zwischen Körperpositionen und emotionalen Zuständen und lernen diese bewusst anzusteuern (Embodiment).
- Sie werden bzgl. beruflicher (und privater) Herausforderungen resilienter.

Seminarziele

- Sie integrieren aktuelle Forschungserkenntnisse aus der Gehirnforschung und der Herzintelligenz in den konkreten beruflichen Alltag.
- Sie aktualisieren die Erkenntnisse aus dem Basiskurs und vertiefen die Praxis der Selbstregulation im beruflichen Kontext
- Sie können aktuelle Belastungssituationen kreativ und lösungsorientiert bearbeiten, nutzen den Zugang zu Ihrer Herzintelligenz und wissen um Gruppenkohärenz
- Sie können aktuelle Belastungssituationen kreativ und lösungsorientiert für sich selbst bearbeiten und lernen, wie Sie sich als Teammitglieder gegenseitig positiv bei der Selbstregulation unterstützen können.
- Sie lernen Gruppenkohärenz für kreative und erfolgversprechende Arbeit im Team aufzubauen und zu nutzen

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.

Die Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km² ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: www.baltrum.de und www.baltrum-online.de.

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 35,00 € insgesamt). Sie erhalten Vollpension im Haus. Link zum Haus: www.sonnenhuette.de.

Anreise

Baltrum erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fahrzeiten finden Sie unter www.baltrum-linie.de).

Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

Bildungsurlaub

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. 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.