

## Achtsam und gelassen ins Neue Jahr Stressreduktion und Resilienz im Berufsalltag

### Bildungsurlaub/Bildungszeit im Kloster Springiersbach

Stress, Krisen und schwierige Situationen gehören nicht selten zu unserem Berufsleben. Mit diesen Phasen und Ereignissen angemessen umzugehen, stellt eine beträchtliche Herausforderung dar. Unterstützung können wir dabei in der Praxis der Achtsamkeit finden.

In dem Seminar lernen Sie Kompetenzen und Methoden kennen, Ihre Stress- und Krisenkompetenz (Resilienz) und Ihre emotionale Kompetenz zu stärken sowie anpassungsfähig und flexibel auf Veränderungen und Herausforderungen in der Arbeitswelt zu reagieren (Agilität). Unterstützung finden Sie dabei in der Praxis der Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet ein aufmerksames, wertschätzendes und urteilsfreies Gewahrsein unserer selbst und genau dessen, was JETZT im Augenblick IST.

Eine achtsame Wahrnehmung hilft uns, die Zusammenhänge zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen und dadurch unser Leben und Erleben bewusster, klarer und selbstbestimmter gestalten zu können. Wir stärken unsere Konzentrationsfähigkeit, unsere Stresskompetenz und unsere Gelassenheit.

Übungen aus dem Programm MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn) sowie Übungen in der Natur (außerhalb der offiziellen Seminarzeit morgens vor dem Frühstück und abends nach dem Abendessen) unterstützen Sie dabei, Stresssituationen im beruflichen Kontext effektiv zu bewältigen. Zahlreiche wissenschaftliche Studien unterstreichen die Wirksamkeit dieser Methoden auch und besonders für den Arbeitsplatz.



Die Dozentin

<b>Seminar Nr.:</b>	813325
<b>Termin:</b>	06.01.2025 – 10.01.2025 Mo, 13 Uhr (12 Uhr gemeinsames Mittagessen) – Fr, 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Kloster Springiersbach / Bengel
<b>Preise:</b>	795,00 € (Ü/VP) 995,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 32,00 € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	Sabine Heuper-Niemann Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967), Trainerin, Systemischer Coach, Stress- und Burnoutberaterin, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Seit 2006 leitet sie mit Leidenschaft und Humor Seminare für das LIW. Sie möchte in ihren Seminaren Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber fördern.
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	10 - 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

### Ihr Nutzen

- Sie entwickeln ein klares Verständnis davon, was Sie in Ihrem Berufsalltag in Stress bringt und was Sie gelassener macht, um auch hohen Arbeitsbelastungen ruhig und zielgerichtet begegnen zu können.
- Sie wissen, wie Sie eigenen Stress und innere Konflikte reduzieren können, um in Ihrem Berufsalltag auch unter hohem Arbeitsdruck erfolgreich arbeiten zu können.
- Sie beleuchten (unterschiedliche) Wertevorstellungen in Ihrem aktuellen Arbeitsumfeld und deren Auswirkungen sowie Wege, um auch in kritischen Situationen motiviert bleiben zu können.
- Sie entwickeln Ziele und positive innere Haltungen für das neue Arbeitsjahr.
- Sie entwickeln und erhöhen ihre Emotionale Kompetenz, um auch in herausfordernden beruflichen Situationen und Begegnungen handlungsfähig und zielorientiert bleiben zu können.

*Krisen sind Angebote des Lebens, sich zu wandeln.  
Man braucht noch gar nicht zu wissen,  
was neu werden soll:  
man muss nur bereit und zuversichtlich sein.  
(Luise Rinser)*

## Seminarinhalt

- Erkennen der Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist;
- Reflexion des eigenen Umgangs mit kritischen Lebenssituationen und herausfordernden Situationen im beruflichen Alltag.
- Erkennen der Bedeutung von Resilienz für die persönliche Zufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Erarbeiten wirksamer Methoden für den Umgang mit Schwierigkeiten und Stress sowie für mehr mentale und emotionale Stärke (Resilienz)
- Kennenlernen und Einüben achtsamkeitsfördernder Übungen zur Stärkung der persönlichen Resilienz
- Schulung der Achtsamkeit und der Eigenwahrnehmung und Stärken der Eigenverantwortung
- Entspannung und Entschleunigung

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext.

## Methoden

- Vorträge und Impulse
- Gespräche und Feedbackrunden
- Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR (Sitzmeditation, achtsames Gehen, Body-Scan, achtsame Körperarbeit)
- Selbstbeobachtung und Selbstreflexion
- Übungen in der Natur
- Meditationen (außerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen Zeiten)
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Arbeitseinheiten im Schweigen

Die besondere Atmosphäre des Klosters in der Eifel in unmittelbarer Nähe zum Wald sind bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

Ein wichtiger Aspekt in dem Seminar ist die Anleitung zum meditativen Sitzen in der Stille und zu anderen Meditationsformen (Uhrzeiten: 7.45 - 8.15, 14.00 - 14.30, 19.00 - 19.30 Uhr, außerhalb der für Bildungsurlaub gesetzlich vorgeschriebenen Zeit).

## Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung für Übungen am Boden, einfache Decken und Gymnastikmatten sind im Haus vorhanden
- Gymnastikschuhe oder dicke Socken
- Meditationskissen oder -bank (wenn vorhanden, sonst im Haus vorhanden)
- Schreibzeug
- dem vorhergesagten Wetter angepasste, robuste und ausreichend warme Kleidung, gegebenenfalls Regenhose und -jacke, Wanderschuhe

Bettwäsche und Handtücher sind vor Ort vorhanden.

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach ([www.karmeliten.de/exerzitienhaus](http://www.karmeliten.de/exerzitienhaus)) 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. Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an DritteN.

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Montag, um 13.00 Uhr (Sie können um 12.00 Uhr zu Mittag essen) und endet am Freitag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmende aus bestimmten Berufsgruppen 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 dieses 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.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

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

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