

Berufliche Kompetenz



Wir fördern Menschen auf ihrem Weg zur Erweiterung der beruflichen Kompetenz. Die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten und Kenntnisse zu erweitern und zu vertiefen. Viele Seminare finden an landschaftlich reizvollen Orten statt. In einigen Seminaren sind Aktivitäten wie Wandern, Klettern, Segeln und Reiten integriert.

Neu:

- Tanz des Führens und Folgens
- Mut tut gut | Mut zur Veränderung
- Kommunikation über Grenzen hinweg
- Humor hilft – gerade, wenn es ernst wird
- Textlandungen
- Power 50+ | Perspektive 60 | Neuorientierung 50 + mit MBTI
- Die lebendige Welt der Tanzparkette
- Resilienzförderung durch Herzintelligenz

Miteinander umgehen in Grenzsituationen – Teamerleben in beruflichen Prozessen mit Klettern

Als Teammitglied muss ich mich auf die anderen verlassen können und darauf vertrauen, dass der andere seinen „Job“ macht.

Beim Klettern ist Teamerleben absolut live erlebbar. Wir erfahren am Fels und im Team persönliche Herausforderungen und Grenzsituationen. Dabei wird schnell klar, dass es nicht darauf ankommt, wie jemand alleine seinen Weg findet, sondern dass es entscheidend ist, wie wir als Team den Fels hinaufkommen. Wer am Felsen bestehen will, muss sich auf den anderen (mit seinen Stärken und Schwächen) einlassen können. Die Kletterrouten sind auch für Anfänger geeignet. Die Zeit am Kletterfelsen beträgt jeden Tag (Mo–Do) ca. drei bis vier Stunden.

Seminarinhalte:

- Umgang mit Risiko und Komfortzone
- Einlassen auf das Unbekannte
- Konzentration und Achtsamkeit im Team
- Kontrolle und die Kunst des Loslassens

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Schleswig-Holstein mit Peter Wendland und Andreas Lackmann

So. 08.07. – Fr. 13.07.18

Grainau

Nr. 813518

745,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: ab 65,- € insgesamt
845,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Schleswig-Holstein mit Peter Wendland

Mo. 17.09. – Fr. 21.09.18

Lambrecht, Pfalz

Nr. 814518

745,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
845,- € für Einrichtungen / Firmen

Bitte beachten Sie unser Wochenendseminar auf Seite 142



Konflikte im Team effektiv lösen

Jetzt packe ich es an – gelöste Konflikte bringen neue Energie

Konflikte haben verschiedene Ursachen, aber eins haben sie gemeinsam: Lassen sie sich nicht lösen, behindern sie uns bei der Arbeit, nehmen uns Schwung und Freude und hinterlassen häufig einen schalen Nachgeschmack. Ob es mit dem direkten Kollegen, dem Chef oder im ganzen Team knirscht, häufig geht es um schlechte Informationspolitik, nicht befolgte oder fehlende Absprachen, Auseinandersetzungen um Ressourcen, fehlende Transparenz, Machtkämpfe, oder die „Chemie“ stimmt einfach nicht. In dieser Woche befassen wir uns intensiv mit Konfliktlösungsstrategien. Wir analysieren die Entstehung der Konflikte, Ihre ganz persönlichen Konfliktmuster und die Ihrer Konfliktpartner. Wir sprechen darüber, wie eine gesunde Streitkultur entstehen kann und wie Sie sich diese in Ihrem beruflichen Umfeld schaffen können.

Seminarinhalte:

- Wie entstehen Konflikte und woran habe ich persönlich am meisten zu knabbern?
- Eigene Konfliktmuster erkennen und die eigenen Möglichkeiten erweitern
- Besondere Stolpersteine bei der Arbeit in Teams/Projektarbeit kennen und gegensteuern
- „Gesunde Streitkultur“ – was ist das und wie geht das?
- Psychologisches Hintergrundwissen über Sprache und ihre Wirkung in Konflikten erlernen
- Eskalationsstufen und mögliche Auswege erfahren
- Verschiedene Blickwinkel als mögliche Lösungsstrategie nutzen
- Weitere persönliche, wirkungsvolle Konfliktlösungsstrategien entwickeln

Bildungsurlaub außer in Hessen
mit Eva Friepörtner

Mo. 02.07. – Fr. 06.07.18 | Köln, Severinsviertel | Nr. 812118

295,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

385,- € für Einrichtungen / Firmen



Tanz des Führens und Folgens – Wege zum gegenseitigen Verstehen

Seminar mit Tanz & Theater

Kommunikation soll sein wie ein Tanz: vielfältig & belebend.

Voraussetzung für gelingende Verständigung ist eine klare, zielgerichtete und gewaltfreie Kommunikation. Will man sich besser verstehen, muss man sich besser verständigen, muss man anders aufeinander zugehen. Mit Reden allein kommt man dabei schnell an seine Grenzen.

Schneller und überzeugender als verbale Äußerungen erfassen wir die Zeichen der Körper- und Bewegungssprache. Was wirklich los ist, erkennen wir bereits an Haltung und Bewegung, bevor jemand überhaupt den Mund aufmacht zum Reden. In dem Seminar erkunden wir parallel verschiedene Formen sprachlicher, körperlicher und tänzerischer Kommunikation: verbale Sprache, Körpersprache (physisches Theater) und Bewegungssprache (tänzerischer Dialog).

Bei Tanz & Theater experimentieren wir mit verschiedenen Möglichkeiten – von freien, über improvisierenden zu standardisiertem sprachlichen und tänzerischem Dialog bis hin zu Tango Argentino, der mit Struktur und Improvisation zugleich spielt.

Seminarinhalte:

- Stress- und gewaltfreie, friedfertige Kommunikation
- Kommunikations- und Konfliktkompetenz
- Selbst- und Sozialkompetenz
- Stresskompetenz und Emotionale Kompetenz
- Transfer in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Kuno Jungkind

Mo. 17.09. – Fr. 21.09.18

Freiburg

Nr. 815618

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 34,- bis 68,- € insgesamt
785,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.



Klares, achtsames und authentisches Miteinander im Beruf – ein Seminar mit Pferden

In der Arbeitswelt – und nicht nur dort – ist es heute unabdingbar, dass Menschen die Fähigkeit haben, eine klare und ehrliche Kommunikation zu führen sowie sich im Team authentisch einbringen zu können. Doch wie geht das in der Praxis?

Diesen Fragen und weiteren Themen werden wir in dem Seminar nachgehen. Dazu ist die Arbeit mit Pferden hervorragend geeignet. Pferde sind Fluchttiere und so in der Lage, sehr sensibel auf die Umgebung zu reagieren. Dabei sind sie offen und authentisch. Sie reagieren direkt und klar auf unsere Fähigkeiten, Kompetenzen, Gefühle und Schwierigkeiten.

Die praktische Arbeit mit den Pferden erfordert keine Reitkenntnisse. Alle Übungen finden vom Boden aus statt. Die Pferde auf Gut Voss haben sind sicher und geübt in dieser Arbeit mit Menschen. In dem Seminar stehen folgende Themen im Vordergrund:

- Authentizität im Team
- Achtsamer Umgang mit anderen Menschen
- Klare, kooperative Kommunikation
- Verantwortung übernehmen
- Projekt- und Teamarbeit
- Führen von schwierigen Gesprächen
- Führung und soziale Intelligenz
- Ziele entwickeln und umsetzen
- Präsenz auch in schwierigen Zeiten

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Katja Dors

Mo. 23.04. – Fr. 27.04.18	Bad Salzuflen	Nr. 814418
---------------------------	---------------	------------

Mo. 24.09. – Fr. 28.09.18	Bad Salzuflen	Nr. 813918
---------------------------	---------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
785,- € für Einrichtungen / Firmen

Mut tut gut – Entscheidungskompetenz im beruflichen Alltag

Seminar mit Mountainbiken

Manchmal fällt es schwer, sich zu entscheiden. Entscheiden bedeutet immer ein Risiko einzugehen. Entscheiden wir uns für das eine, wäre vielleicht das andere das Bessere gewesen. Die Angst vor Entscheidungen und vor dem Risiko führt ggf. dazu, dass wir gar nicht oder sehr unentschieden Entscheidungen treffen.

Gerade in beruflichen Prozessen ist häufig eine Entscheidungskompetenz notwendig – mit der Erwartung, dass die Entscheidungen präzise, sicher und entschlossen getroffen werden. Dies kann zu starkem Stress führen.

Entscheidungskompetenz lässt sich trainieren! Grundlage hierzu ist,

- die eigenen Ängste und Hindernisse zu verstehen,
- eigene Entscheidungsstrategien zu finden,
- individuelle Strategien zu finden und damit umzugehen.

Mountainbike-Fahren eignet sich hervorragend dazu, Entscheidungskompetenz und -freude zu trainieren. Die Tour und das Gelände geben die Aufgabenstellungen vor. Die Trails fordern die Fähigkeit, die Balance zu finden zwischen den eigenen Ängsten, der Entscheidung für den richtigen Weg und dem Mut ins Risiko zu gehen.

Seminarinhalte:

- Entscheidungskompetenz und Persönlichkeitsstruktur
- Wie treffe ich Entscheidungen?
- Umgang mit Fehlentscheidungen
- Vertrauen und Gelassenheit bei Entscheidungen
- Kontrolle und die Kunst des Loslassens
- Wie uns unsere Werte antreiben und bremsen
- Einlassen auf das Unbekannte

Seminarziele:

- (Weiter-)Entwicklung einer Entscheidungskompetenz
- Bewusstsein erlangen über entscheidungshemmende und -fördernde Persönlichkeitseigenschaften
- Strategieentwicklung zum Umgang mit hemmenden Persönlichkeitseigenschaften
- Risiken bewusst eingehen und die Konsequenzen reflektieren

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Schleswig-Holstein
mit Zenaida Varga und Dr. Uwe Schwab

Mo. 11.06. – Fr. 15.06.18

Lambrecht, Pfalz

Nr. 813818

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

785,- € für Einrichtungen / Firmen

Sicher auftreten – überzeugend argumentieren und wertschätzend kommunizieren

Mehr Mut zum eigenen Ich

Sicher auftreten, erfolgreich kommunizieren, bedeutet, sachlich und klar sowie gleichzeitig wertschätzend und empathisch zu sein. Wichtig ist es, eine Verbindung zum Gesprächspartner herzustellen und zu halten und das auch in schwierigen, konfliktgeladenen Gesprächen.

Wie können wir Gespräche klarer gestalten und dabei authentisch bleiben? Wie können wir dies auch in konfliktreichen oder anspruchsvollen Gesprächen gestalten? Was braucht es, um in Verhandlungen oder Diskussionen souverän zu argumentieren und dabei überzeugend zu sein?

Seminarziele:

- Sie wissen, wie Sie sich zielgerichtet auf Gespräche vorbereiten.
- Sie üben sich in Selbst- und Fremdwahrnehmung.
- Sie erhalten Handlungsmöglichkeiten für schwierige Situationen.
- Sie entwickeln Souveränität in kritischen Situationen.

Bildungsurlaub mit Renate Huppertz

Mo. 19.03. – Fr. 23.03.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 811718
---------------------------	-----------------------	------------

Mo. 17.09. – Fr. 21.09.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 811818
---------------------------	-----------------------	------------

295,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

385,- € für Einrichtungen / Firmen

Geschickt und professionell verhandeln – auch in schwierigen Situationen

Wir führen fast jeden Tag Verhandlungen – und manche verlaufen unbefriedigend. Vielleicht können Sie Ihre Vorstellungen nicht durchzusetzen oder Sie sind mit einem aggressiven Verhalten konfrontiert.

Insbesondere Verhandlungen, die uns an unsere Grenzen führen, bedürfen einer zielgerichteten Taktik, einer geschickten Strategie oder der Herstellung eines geeigneten mentalen Zustandes. Dies kann Sie unterstützen, Verhandlungen geschickt zu führen und Ihre Ziele sicher darstellen zu können.

Seminarinhalte:

- Zielgerichtete Vorbereitung
- Analyse Ihres Verhandlungspartners und seiner Motive
- Verhandlungsstrategien und -taktiken, die richtigen Argumente

Bildungsurlaub außer in Hessen

mit Andreas Lackmann

Mo. 12.11. – Mi. 14.11.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 810418
---------------------------	-----------------------	------------

195,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

285,- € für Einrichtungen / Firmen



Wertschätzende Kommunikation in Konflikten

Eigenes Konfliktverhalten erkennen und Konfliktgespräche gestalten

Sie möchten Ihr Verhalten in Konflikten besser verstehen und Ihr persönliches Konfliktpotenzial genauer erkennen, damit Sie Konfliktgespräche konstruktiv mitgestalten und auf eskalierte Situationen angemessen reagieren können?

Kommunikation in Konfliktsituationen unterscheidet sich aufgrund der eigenen Emotionalität teilweise erheblich von der konfliktfreien Kommunikation.

Sie werden Ihr persönliches Konfliktverhalten genauer betrachten und durchschauen lernen. Darüber hinaus werden Sie es in unterschiedlichen Konfliktübungen mit verschiedenen Techniken zur Konfliktkommunikation trainieren.

Ziel ist es, eine für sich stimmige, individuelle Konfliktkommunikation zu entwickeln..

Seminarinhalte:

- Methoden der Kommunikation und Konfliktkommunikation
- Grundhaltungen im Konflikt, Selbsterfahrung im persönlichen Konflikt
- Gesprächsführung, neue Gesprächstechniken
- Situative und individuelle Konfliktlösungen
- Eskalation und Deeskalation
- Anwendungsgebiete/Arbeitsbereiche

Bildungsurlaub

mit Renate Huppertz

Mo. 11.06. – Fr. 15.06.18

Köln, Severinsviertel

Nr. 805818

Mo. 03.12. – Fr. 07.12.18

Köln, Severinsviertel

Nr. 805918

295,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

385,- € für Einrichtungen / Firmen



Souverän bleiben in Konflikten

Tagesseminar in Köln

Konflikttypen: Bin ich eher Kämpfer, Kompromissler, Vermeider – wer sich und sein Gegenüber kennt, behält das Ruder in der Hand.

Sie fragen sich, weshalb Sie immer wieder auf bestimmte Weise auf Menschen reagieren? Ob Sie sich ärgern, sich auf einen Machtkampf einlassen oder sich resigniert zurückziehen, hinterher bleibt meist ein unangenehmes Gefühl zurück. Je besser wir unsere eigenen Konfliktmuster kennen, wissen, worauf wir besonders reagieren und verstehen, weshalb sich der andere so verhält, desto souveräner können wir reagieren.

Sie erfahren mehr über die Hintergründe Ihrer persönlichen Konflikterlebnisse. Wir durchleuchten gemeinsam verschiedene Konflikttypen, balancieren auf den unterschiedlichen Eskalationsstufen von Konflikten, erweitern unsere Reaktionsmöglichkeiten und entwickeln eigene Strategien, auf die wir künftig bei Bedarf zurückgreifen können.

Eintägiges Seminar mit Eva Friepörtner

Do. 03.05.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 812318
Fr. 12.10.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 812518

95,- €

165,- € für Einrichtungen / Firmen

Kommunikation über Grenzen hinweg

Vom Unverständnis zum Verständnis – mit Begegnungen „live“ auf der Straße

Gerade in der Berufswelt geschieht es nicht selten, dass wir auf Kollegen, Mitarbeiter, Kunden o. Ä. treffen, die wir einfach nicht verstehen. Diese Menschen sind uns so fremd, dass wir keinen Zugang zu diesen finden. Dies kann nicht selten zu massiven Konflikten führen.

Wenn wir uns in einer Kommunikation über die Grenzen hinweg üben, ist es möglich, dass sich der Kontakt zu Menschen, der eher von Fremdheit geprägt ist, zum Positiven verändert. Der erste Schritt ist die Anerkennung, dass Menschen unterschiedlich denken, fühlen, bewerten.

Wenn es uns gelingt, die Bedürfnisse des Gegenübers zu respektieren, so gelingt es vielleicht sogar, die Potenziale dieser – von Fremdheit geprägten – Begegnung zu erkennen. So kann es geschehen, dass Fremde – wenn sie sich in ihrer Fremdheit anerkennen und die Potenziale in dieser Fremdheit erkennen – zu Freunden werden.

Seminarinhalte:

- Die Welt des anderen mit seinen anderen Werten, Bedürfnissen, Glaubenssätzen, Motiven etc. verstehen
- Achtsamkeit in der Kommunikation
- Konzentration auf das „fremde“ Gegenüber
- In Stress- und Konfliktsituationen einen kühlen Kopf bewahren, um in der Kommunikation handlungsfähig zu bleiben
- Kommunikation „live“ draußen auf der Straße erproben
- Überschreiten der Kommunikations-Komfortzone

Seminarablauf:

Ein wichtiger Aspekt in dem Seminar sind Übungen draußen auf der Straße, wo Sie fremden Menschen begegnen und mit diesen in Kontakt gehen. Sie können neue Erfahrungen machen und neue Kommunikationsstile „live“ bei Passanten erproben.

Bildungsurlaub mit Andreas Lackmann

Mo. 09.04. – Fr. 13.04.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 802918
---------------------------	-----------------------	------------

295,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

385,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 13.05. – Fr. 18.05.18	Salzburg	Nr. 803018
---------------------------	----------	------------

645,- € inkl. Ü/HP | EZ-Zuschlag: 32,50 € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.

Humor hilft – gerade, wenn es ernst wird

Kreativität, Flexibilität und Witz in schwierigen (Kommunikations-)Situationen

Möchten Sie in Ihrem beruflichen Alltag auch dann locker und flexibel sein, wenn es schwierig wird, wenn der Adrenalinpegel steigt? Im beruflichen Alltag kommen wir schnell in schwierige, fordernde Situationen, die unter Umständen „das Blut in Wallung bringen“. Diese können uns derart fordern, dass wir uns zuweilen überfordert fühlen. Wenn wir in solchen Augenblicken Humor zur Verfügung haben, können wir uns aus dem automatisch verlaufenden Aktions-/Reaktions-Muster lösen.

Humor hilft uns, den freien Raum zu finden, den Raum dazwischen. Mit Humor bekomme ich ein Gefühl für die Besonderheiten der jeweiligen Situation – mit klaren Grenzen und Werten, aber auch von allen Seiten.

Kommunikation ist geprägt von Beziehung, und Beziehungen erfordern „echte Begegnungen“. Echt wird die Begegnung, wenn wir uns der Situation und dem andern stellen, ohne uns verstellen zu müssen. D. h., sich ehrlich und authentisch zu begegnen, ohne die Angst zu haben, möglicherweise das „Gesicht zu verlieren“. Das erfordert manchmal einen „Narrensprung“.

Im Seminar stärken Sie Ihre Stärken und entwickeln Ihre kommunikativen Fähigkeiten spielerisch weiter. Sie werden persönlich konkret einbezogen. David Gilmore vermittelt mit spielerischen Mitteln den Humor, den wir im (beruflichen) Alltag brauchen und zeigt dessen Wirkung auf. Er erklärt und demonstriert die Dynamik des Humors und den Unterschied sowie die Bedeutung von aggressivem und heilsamem Humor.

Seminarinhalte:

- Körpersprache und Ausdruck
- Humorvolle Kommunikation
- Wer spricht mit wem?
- Der „Esel“ und die Kultur der Perfektion
- Bühne als Methode

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Sachsen-Anhalt
mit David Gilmore

Mo. 26.11. – Fr. 30.11.18

Insel Reichenau

Nr. 812218

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Treuebonus

Unsere treuen Kunden (ab dem 3. Seminar innerhalb von fünf Jahren) sparen 3 % der regulären Seminargebühr.

Stimme und Präsenz – ausdrucksstark im Beruf

Atempädagogik nach Middendorf®

Mit einer lebendigen und authentischen Stimme und einer ausdrucksstarken Präsenz können wir begeistern und überzeugen. Wir können uns darin schulen, unserer gesamtes Stimm- und Ausdruckspotenzial auszuschöpfen. Für unseren Berufskontext profitieren wir davon erheblich. Überall dort, wo wir mit Menschen im Kontakt sind, ist ein stimmiger und souveräner Auftritt von großer Bedeutung. Ein bewusster Umgang mit Stimme – und auch Körpersprache – vermittelt Authentizität und Überzeugungskraft.

Dieses Seminar lädt Sie dazu ein, sich stimmlich zu erweitern und zu erforschen, wie Sie die gewonnene Sicherheit in Ihrer Stimme lebendig und authentisch in Ihrem (beruflichen) Alltag integrieren.

Durch spezielle Atemschulung und eine Erweiterung der Reflexionsmöglichkeit auch in angespannten Situationen können Sie lernen, mit Atemproblemen, Lampenfieber, Schnellsprechen, Stottern, Heiserkeit und anderen Stimmstörungen umzugehen. Bewusste Atmung, eine deutliche Aussprache und eine ausdrucksvolle Stimme tragen dazu bei, anderen Menschen positiv und überzeugend zu begegnen.

In dem Seminar wird der ganze Körper als Instrument des Klanges und der Präsenz angesprochen. Sie können die eigenen Verhaltensmuster in Bezug auf Stimme und Präsenz wahrnehmen und verbessern.

Bildungsurlaub mit Hella Prockat

Mo. 23.07. – Fr. 27.07.18

Einbeck

Nr. 810518

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

665,- € für Einrichtungen / Firmen

Inhouse-Seminare

Zu vielen im Programm veröffentlichten Seminaren beraten, trainieren und begleiten wir Unternehmen, Verbände und Verwaltungen.

Weitere Informationen auf Seite 6 und 7.

Lebendiges, authentisches und selbstsicheres Auftreten – ein Seminar mit Singen

Stimme kann faszinieren, begeistern und überzeugen. Ob wir unser Anliegen gut rüberbringen, hängt stark davon ab, wie lebendig, sicher und authentisch unsere Stimme den Raum füllt. Dabei ist es egal, ob Sie einen Vortrag halten, mit einem Kunden, einem Kollegen oder Mitarbeiter direkt sprechen oder mit einem Kunden telefonieren.

Sie trainieren Ihre Stimme, indem Sie singen (Jazz und Pop bzw. Musical und Gospel). Wenn wir singen, kann unsere Stimme weit und offen sein. Wenn wir singen, können wir frei atmen, singt unser ganzer Körper mit. Für unseren Berufskontext können wir davon erheblich profitieren. Ein bewusster Umgang mit Stimme – und auch Körpersprache – vermittelt Authentizität und Überzeugungskraft. Je beweglicher die Stimme ist, und je bewusster Sie mit sich selbst und dem Stimmapparat umgehen, desto sicherer kann Ihre Stimme fließen.



Seminarinhalte:

- Singen mit Elementen aus Musical & Gospel (Seminar 810618) bzw. Jazz & Pop (Seminar 810718)
- Stimmbildung, Atmung, Atemrhythmus, Artikulation
- Singen und Körpersprache
- Transfer in den Berufskontext: lebendiges, authentisches und selbstsicheres Auftreten

Singen und Stimme mit Musical & Gospel

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Angelika Görs

Mo. 16.07. – Fr. 20.07.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 810618
---------------------------	-----------------------	------------

295,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

385,- € für Einrichtungen / Firmen

Singen und Stimme mit Jazz & Pop

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Angelika Görs

Mo. 22.10. – Fr. 26.10.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 810718
---------------------------	-----------------------	------------

295,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

385,- € für Einrichtungen / Firmen



Stimmprobe:

Wie Menschen ticken – die Macht des ersten Eindrucks

Wie nutze ich mehr Menschenkenntnis im Berufsleben?

Den anderen besser einschätzen zu können, zu erkennen, mit wem wir es zu tun haben, wie derjenige tickt, ist eine wertvolle Fähigkeit. Ebenso zu wissen, wie wir selber ticken und wie wir das für den anderen zum Ausdruck bringen. Menschenkenntnis ist ein breites Feld, denn schließlich verfügen wir alle über reichlich viel davon – wenngleich meist unbewusst. Wie kann ich Menschenkenntnis konkret und gezielt in meinem beruflichen Umfeld einsetzen?

Es braucht maximal 7 Sekunden und der erste Eindruck von unserem Gegenüber ist intuitiv gefasst – und diesen später zu korrigieren, ist nur schwer möglich, wenn überhaupt. Deswegen ist es wichtig, in den ersten Sekunden den „richtigen“ Eindruck zu hinterlassen. Das kann gerade im beruflichen Kontext Türen öffnen – vom Vorstellungsgespräch bis hin zur Teambildung. Gute Menschenkenntnis schärft die Wahrnehmung. Sie erleichtert den Umgang mit schwierigen Kunden und Kollegen, lässt uns den richtigen Ton finden und geeignete Worte wählen, was Missverständnisse vermeiden hilft und Konflikte schneller zu lösen vermag.

Seminarziele:

- Den anderen besser einschätzen können, einen Vorsprung haben
- Selbsteinschätzung – sich selbst besser kennenlernen als Basis für ein eigenes gelungenes Erscheinen im Außen, mehr Selbstsicherheit
- Mindset – die innere Haltung steuern, Ausstrahlung erzeugen, zielgerichtet handeln
- Kommunikation – überzeugend und gekonnt kommunizieren, auch mittels Aussprache, Tonalität, Blickkontakt, Atmen und anderen Parametern
- Sicherheit gewinnen – im Umgang mit anderen

Bildungsurlaub mit Anja Lindau

So. 22.04. – Fr. 27.04.18

Norderney

Nr. 816718

715,- € inkl. Ü/VP

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.



Mein authentischer Auftritt – ein Stimm- und Improtraining für mehr Präsenz & Stimmigkeit

Überall dort, wo Sie mit Menschen im Kontakt sind, ist ein stimmiger und souveräner Auftritt von großer Bedeutung. Auf der Bühne lernen wir, wie wir unsere Anliegen und unsere Haltung überzeugend, sicher und authentisch nach außen bringen können. Ein bewusster Umgang mit Stimme und Körpersprache vermittelt Authentizität und Überzeugungskraft.

Für unseren Berufskontext können wir davon erheblich profitieren. Mit einer klaren inneren Haltung, einem achtsamen Umgang mit Sprache und nicht zuletzt „einer Prise Humor“ können Sie Menschen anders erreichen oder gar begeistern.

Seminarinhalte:

- Improvisation und Stimmarbeit
- Steigerung der persönlichen Präsenz
- Souveränität in Stimme, Gestik, Körpersprache
- Erweiterung der stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten
- Improvisationstraining
- Authentisches Auftreten
- Flexibilität in der Kommunikation
- Entdeckung einer humorvollen Leichtigkeit im Tun

Bildungsurlaub mit Kirstin Berg

Mo. 10.09. – Fr. 14.09.18

Köln, Severinsviertel

Nr. 813718

295,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

385,- € für Einrichtungen / Firmen

Mit Überzeugung und Souveränität auf der Bühne meines BerufsLEBENS handeln

Ein Ressourcentraining mit Elementen aus Bühnenarbeit und Improvisation

Schon lange nutzen Persönlichkeiten aus der Wirtschaft oder Politik für ihr Auftreten in der Öffentlichkeit Methoden aus der Schauspielkunst. Und das hat seinen Grund! Auf der Bühne lernen wir, wie wir unsere Anliegen und unsere Haltung überzeugend, sicher und authentisch nach außen bringen können.

Im Beruf profitieren wir davon. Überall dort, wo Sie mit Menschen im Kontakt sind – z. B. mit Kollegen, Mitarbeitern, Kunden –, ist ein stimmiger und souveräner Auftritt von großer Bedeutung. Ein bewusster Umgang mit Stimme und Körpersprache vermittelt Authentizität und Überzeugungskraft. Mit einer klaren inneren Haltung, einem achtsamen Umgang mit Sprache und nicht zuletzt „einer Prise Humor“ können Sie Menschen anders erreichen oder gar begeistern.

Seminarinhalte:

- Sie werden in die Improvisation und Stimmarbeit eingeführt.
- Sie beschäftigen sich mit den Ausdrucksmöglichkeiten von Gestik, Mimik und Körpersprache.
- Sie setzen sich intensiv mit ihrer Stimme & Atmung auseinander.
- Sie erleben ein lockeres Improvisationstraining.
- Sie nehmen Ihr authentisches Auftreten intensiv in den Blick.
- Sie erfahren Achtsamkeit im Umgang mit Sprache.
- Sie setzen sich mit Werten als eine Komponente in der Kommunikation auseinander.

Seminarziele:

- Steigerung der persönlichen Präsenz
- Entwicklung des Bewusstseins für Gestik, Mimik und Körpersprache
- Erweiterung der stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten
- Souveränität in Stimme & Körpersprache
- Flexibilität in der Kommunikation
- Formulieren von persönlichen Werten zur Stärkung der inneren Haltung
- Entdeckung einer humorvollen Leichtigkeit im Tun

Bildungsurlaub mit Kirstin Berg

So. 28.10. – Fr. 02.11.18

Norderney

Nr. 813618

695,- € inkl. Ü/VP

785,- € für Einrichtungen / Firmen

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de.

Stimmig und klar kommunizieren – mit Qi Gong und dem „Inneren Team“

Haltung, Kreativität und Ressourcen

In diesem Seminar verbinden sich verschiedene Methoden und Modelle zu einer klaren, situationsgemäß stimmigen und einfühlsamen Kommunikation mit Prinzipien und Übungen aus dem Qi Gong.

Das Modell „Inneres Team“ nach F. Schulz von Thun bietet vielfältige und kreative Aspekte zur Erweiterung der eigenen Kommunikationsfähigkeit. Es geht davon aus, dass eine gute Selbstklärung eine wichtige Voraussetzung für einen gelingenden Austausch ist.

Qi Gong unterstützt eine klare und stimmige Kommunikation mit der Stärkung einer achtsamen, präsenten und gelassenen Grundhaltung. Die lockernden, dehnenden Bewegungen aus der chinesischen Tradition üben die Verbindung von Stabilität, Beweglichkeit und einer mühelos leichten Aufrichtung. Im Sinne von Embodiment – der Wechselwirkung von körperlichen, psychischen und mentalen Aspekten von Erfahrungen – sind sie eine Voraussetzung für eine gelungene Kommunikation.

Seminarinhalte:

- Konstruktive und zielführende Gespräche
- Haltung, Bewegung und Präsenz in der Kommunikation
- Körpersprache in der Kommunikation
- Selbstsicherheit und Empathie in der Kommunikation
- Entwicklung einer systemisch und situativ adäquaten Kommunikation
- Kommunikation in Konflikt- und Stressmomenten
- Dynamiken in Gesprächen aus Sicht des Embodiment

Seminarziele:

- Förderung der Kompetenz für eine ganzheitlich stimmige Kommunikation
- Stärkung einer zielführenden und selbstbewussten Kommunikation
- Förderung von emotionaler Kompetenz, Teamfähigkeit, Konfliktfähigkeit und Führungskompetenz
- Stärkung von Präsenz und Gelassenheit
- Stärkung des Zugangs zu eigenen Ressourcen und Entspannungsfähigkeit in Konfliktsituationen

Bildungsurlaub mit Katrin Arnold

Mo. 03.09. – Fr. 07.09.18	Einbeck	Nr. 810218
---------------------------	---------	------------

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

665,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 02.12. – Fr. 07.12.18	Norderney	Nr. 810318
---------------------------	-----------	------------

695,- € inkl. Ü/VP

785,- € für Einrichtungen / Firmen

Textlandungen – Inspiration, Schreibhandwerk und Leichtigkeit

Mit vielfältigen Techniken aus dem kreativen und professionellen Schreiben bearbeiten wir Themen wie Klarheit, Spannung und Spannungsbogen, Cliffhanger, Perspektivwechsel, Metaphern, Klischees oder anschauliches und lebendiges Schreiben. Übungen zum Umgang mit der inneren Zensur und anderen Blockaden bringen mehr Leichtigkeit ins Schreiben und setzen oft ungeahnte Kreativität frei. Im Vordergrund stehen das unmittelbare Ausprobieren und Erfahren sowie die Frage, wie Sie das Gelernte in der täglichen Praxis umsetzen können. Handwerkliche Tipps und Tricks zur sprachlichen Gestaltung fließen ständig mit ein. Regelmäßige Schreibexkursionen in der Natur öffnen Wahrnehmungskanäle für neue, frische Inspirationen.

Seminarinhalte:

- Verschiedene Methoden, um Schreibblockaden zu überwinden
- Neue Inspirationsquellen
- Verschiedener Textsorten zur Erweiterung des eigenen Spektrums
- Vertrauen in die eigene Schreibstimme und die eigenen Potenziale
- Anregungen, wie die Besonderheiten der verschiedenen Textsorten und die individuellen Stärken in der täglichen Praxis eingesetzt werden können

Seminarziele:

- Besonderheiten im Zusammenspiel von Form und Inhalt bei verschiedenen Textsorten kennenlernen
- Neue Inspirationsquellen erschließen
- Schreibblockaden in kreative Prozesse verwandeln
- Eigene Potenziale im Schreiben erkennen und wirkungsvoll einsetzen
- Freude und Leichtigkeit im Schreiben erfahren
- Schreiben als eine Quelle kreativer Kraft nutzen

Bildungsurlaub mit Dorothee Leidig

Mo. 05.03. – Fr. 09.03.18	Freiburg	Nr. 815518
---------------------------	----------	------------

525,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 34,- bis 68,- € insgesamt
625,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 02.12. – Fr. 07.12.18	Spiekeroog	Nr. 815318
---------------------------	------------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 25,- € insgesamt
665,- € für Einrichtungen / Firmen

Treuebonus

Unsere treuen Kunden (ab dem 3. Seminar innerhalb von fünf Jahren) sparen 3 % der regulären Seminargebühr.

Schreiben über den Rand hinaus

Die eigene Sprachkompetenz ausloten und erweitern

Wie schreibt man Texte, die neugierig machen und zum Lesen verführen? Wie schreibt man lebendig, anschaulich und überzeugend, mit Leichtigkeit und Freude? Sie erlernen und erproben professionelle Methoden fürs Schreiben jenseits von Worthülsen. Ihre eigene Schreibstimme darf sich entfalten. Mit vielfältigen Techniken bearbeiten wir Themen wie Assoziationen, Metaphern, Perspektivwechsel, lebendiges Schreiben.

Seminarinhalte:

- Möglichkeiten, unverwechselbare Texte schreiben zu können
- Freude und Leichtigkeit im Schreiben erleben
- Ausschalten von Schreibblockaden
- Entdecken neuer Inspirationsquellen und der eigenen Schreibstimme
- Elemente des professionellen Schreibens kennenlernen

Bildungsurlaub mit Dorothee Leidig

Mo. 03.09. – Fr. 07.09.18	Freiburg	Nr. 815418
---------------------------	----------	------------

525,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 34,- bis 68,- € insgesamt
625,- € für Einrichtungen / Firmen

Schlüsselqualifikation Schreiben

Mit Freude und Leichtigkeit eine kreative Kraftquelle erschließen

Wünschen Sie sich Leichtigkeit, Inspiration, Fluss und Ausdruckskraft für Ihr Schreiben? Schreiben ist eine wichtige Schlüsselqualifikation. Sie lernen Methoden für ein leichtes und freudvolles Schreiben kennen. Sie entdecken neue Inspirationsquellen, experimentieren mit Möglichkeiten, in den Schreibfluss zu kommen, wenden professionelle Schreibtechniken an und erproben neue Begegnungen mit Ihrem eigenen Schreiben.

Seminarinhalte:

- Möglichkeiten, um Schreibblockaden auszuschalten
- Neue Inspirationsquellen und passende Schreibstrategien
- Methoden zur Ordnung und Strukturierung von Ideen und Material
- Elemente des professionellen Schreibens kennenlernen

Seminarziele:

- Methoden, die das Schreiben verschiedener Textsorten erleichtern
- Wege, um Schreibblockaden zu lösen
- Individuelle Zugänge und Schreibstrategien
- Freude und Leichtigkeit im Schreiben erleben
- Schreiben als Quelle kreativer Kraft nutzen

Bildungsurlaub mit Dorothee Leidig

Mo. 19.11. – Fr. 23.11.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 815718
---------------------------	-----------------------	------------

295,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung
385,- € für Einrichtungen / Firmen

Seminare lebendig und kreativ leiten – Train the Trainer

Diese Fortbildung richtet sich an Trainer – Fortgeschrittene oder Einsteiger – die ihr Repertoire zur Seminargestaltung auffrischen bzw. erweitern möchten. Sie vermittelt Anregungen und Wissen, wie Sie die eigene, authentische Trainerpersönlichkeit weiterentwickeln können.

Themen:

- Lebendiger und zielgerichteter Seminaraufbau
- Schaffung einer positive Seminaratmosphäre
- Begleitung der Lernprozesse jedes einzelnen Teilnehmers
- Reflexion und Klärung der Trainerrolle
- Motivation der Teilnehmer, unterschiedliche Lerntypen und -wege
- Erfolgreiche Steuerung von Gruppenprozessen
- Umgang mit Konflikten und schwierigen Situationen

Berufsbegleitende Fortbildung mit Andreas Lackmann

Mo. 19.02. – Fr. 23.02.18

Köln, Severinsviertel

Nr. 819118

345,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

435,- € für Einrichtungen / Firmen

Seminare lebendig und kreativ leiten

Tagesworkshop Train the Trainer

Sie arbeiten als Seminarleiter und möchten die Möglichkeit nutzen, unter Supervision durch einen erfahrenen Trainer Ihre Seminafälle intensiv zu reflektieren? Sie möchten sich mit anderen Trainern vernetzen oder neue Methoden kennenlernen?

Der Tag richtet sich an alle Trainer, die

- eigene Fälle aus ihrer Praxis besprechen und reflektieren möchten,
- ihr Methoden-Repertoire auffrischen und erweitern möchten,
- zum Thema „Seminare leiten“ Fragen stellen und reflektieren wollen,
- sich vernetzen möchten.

Mögliche Themen:

- Lebendiger und zielgerichteter Seminaraufbau
- Reflexion und Klärung der Trainerrolle
- Motivation der Teilnehmer, unterschiedliche Lerntypen und -wege
- Erfolgreiche Steuerung von Gruppenprozessen
- Umgang mit Konflikten und schwierigen Situationen

Berufsbegleitende Fortbildung mit Andreas Lackmann

Fr. 16.02.18

Köln, Severinsviertel

Nr. 819018

Fr. 09.11.18

Köln, Severinsviertel

Nr. 819218

95,- €

125,- € für Einrichtungen / Firmen



Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement

In unserer schnelllebigen Zeit ist es nicht leicht, den Kontakt zu sich selbst und eine gute Verbindung zu anderen zu finden. Innere und äußere Konflikte erschweren oft eine konstruktive Haltung zu sich selbst und zu anderen. Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg unterstützt uns dabei, sie zu entwickeln.

Wir lernen, sorgfältig zu beobachten, ohne zu werten, und Verhaltensweisen und Bedingungen, die uns betreffen, genau zu benennen.

Durch die Fokussierung auf wirklich tiefes Zuhören (und zwar uns selbst genauso wie anderen) fördert die Gewaltfreie Kommunikation Respekt, Aufmerksamkeit und Mitgefühl und führt zu dem Wunsch, uns gegenseitig zu unterstützen. Die äußere Form ist einfach, bewirkt aber auf machtvolle Weise Veränderung.

Seminarinhalte:

- Trainieren der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- Die Wirkung des Prozesses erleben
- Wege zu einem achtsameren Umgang

Seminarziele:

- Das, worum es uns wirklich geht, identifizieren
- Intensives Hören auf sich und andere trainieren
- Respektvolle und achtsame Kommunikation entwickeln
- Wege der Umsetzung in den eigenen Alltag finden

Bildungsurlaub mit Herbert Warmbier

Mo. 26.02. – Fr. 02.03.18	Kloster Steinfeld, Eifel	Nr. 801518
---------------------------	--------------------------	------------

Mo. 10.09. – Fr. 14.09.18	Kloster Steinfeld, Eifel	Nr. 801718
---------------------------	--------------------------	------------

585,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

655,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement – Vertiefung

Vertiefungswoche für Fortgeschrittene

Die Vertiefung der Bedeutung der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation, des Beobachtens und Wahrnehmens dessen, was geschieht, was wir fühlen und brauchen, des Zugangs zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen sowie des Suchens nach geeigneten Wegen, sich um unsere Bedürfnisse zu kümmern, steht im Mittelpunkt dieser Woche. Es geht darum, auf einer tiefen Ebene zu verstehen und zu begreifen, was dieser Ansatz für Veränderung und die Schaffung guter, friedvoller Kontakte bedeutet. Er bedeutet die Möglichkeit, Freiheit und Verbindung gleichermaßen zu verwirklichen, in einem intensiven Kontakt und Austausch mit sich selbst und anderen.

In einem intensiven Zugang zu der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation, die in der Methode der vier Schritte ein Werkzeug findet, werden langfristig wirksame Möglichkeiten zur eigenen Lebensgestaltung entwickelt.

Seminarinhalte:

- Vertiefung der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation
- „Giraffentanz“ zwischen dem Du und dem Ich
- Wertschätzende Grundhaltung und gewaltfreier Ausdruck von Dankbarkeit
- Supervisorische Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation auf berufliche Themen

Seminarziele:

- Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation vertiefen und anwenden
- Neue Möglichkeiten der Anwendung und Umsetzung kennenlernen
- Respektvolle und achtsame Kommunikation verstärken
- Kontakt dieser Haltung zu Leben und Arbeit intensivieren

Teilnahmevoraussetzung an dieser Woche ist die Teilnahme an einer Einführungsveranstaltung zur Gewaltfreien Kommunikation (LIW oder eines anderen Veranstalters).

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Herbert Warmbier

Mo. 04.06. – Fr. 08.06.18	Kloster Steinfeld, Eifel	Nr. 801618
---------------------------	--------------------------	------------

Mo. 05.11. – Fr. 09.11.18	Kloster Steinfeld, Eifel	Nr. 801418
---------------------------	--------------------------	------------

585,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

655,- € für Einrichtungen / Firmen

Inhouse-Seminare

Zu vielen im Programm veröffentlichten Seminaren beraten, trainieren und begleiten wir Unternehmen, Verbände und Verwaltungen.

Weitere Informationen auf Seite 7 und 8.



Wertschätzender und achtsamer Umgang mit sich selbst

Selbstcoaching mit Gewaltfreier Kommunikation

Ständige Veränderungen, ein hohes Lebenstempo, steigende Arbeitsbelastungen und immer wieder neue Fragestellungen machen es nicht leicht, ausgeglichen und mit einer Orientierung auf das, was uns gut tut, zu leben und zu arbeiten.

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet Möglichkeiten, die Selbstwahrnehmung zu schärfen, die Selbstwertschätzung zu stärken, zu erkennen, was uns wichtig ist, und die dafür passenden Strategien zu finden.

Seminarinhalte:

- Wege zu einem achtsamen Umgang mit sich und den anderen
- Trainieren der vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation zur Gestaltung des Beziehungslebens
- Spirituelle Dimension in der Gewaltfreien Kommunikation
- Möglichkeiten, einschränkende Glaubenssätze zu verändern
- Entspannung und Konzentration

Die Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht einen intensiven Kontakt zu uns selbst und eine Stärkung der Selbstbewusstheit.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Hessen
mit Herbert Warmbier

Di. 27.11. – Do. 29.11.18 | Köln, Severinsviertel | Nr. 801218

245,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

325,- € für Einrichtungen / Firmen

Wochenendseminar mit Herbert Warmbier

Fr. 02.11. – So. 04.11.18 | Kloster Steinfeld, Eifel | Nr. 802018

350,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

435,- € für Einrichtungen / Firmen

Wertschätzende Kommunikation am Arbeitsplatz – berufsbegleitende Fortbildung

Training auf der Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Wirksamkeit, Sinn und ein wertschätzender Umgang sind Anliegen, die heute von mehr und mehr Menschen bezogen auf ihre Arbeit geteilt werden. Dies zeigt, dass der Wunsch, die Arbeitszeit mit einer motivierenden Tätigkeit und einem menschenwürdigen Umfeld zu erleben, stärker geworden ist.

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet die Möglichkeit, selbst zu Veränderungen beizutragen und Einfluss auf die Gestaltung des Arbeitsumfelds und der Arbeitsbeziehungen zu nehmen.

Konflikte, die Kommunikation in Projektabläufen, konstruktives und kritisches, aber wertschätzendes Feedback und die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und das Verständnis für die Bedürfnisse anderer können auf der Basis dieses Modells offen und ohne zu verletzen bearbeitet werden. Auch der Umgang mit Hierarchien kann dabei deutlich erleichtert werden.

In dieser Fortbildung bekommen Sie Unterstützung darin, sowohl mit eigenen und fremden starken Emotionen konstruktiv umzugehen, wie auch kritische Gesprächsanlässe und -momente zielführend zu gestalten.

Zielgruppe:

Die Fortbildung richtet sich an Führungskräfte, Teamleiter/innen, Personal- und Organisationsentwickler/innen, Projektleiter/innen.

Termine:

11.12.–13.12.2018 (Dienstag – Donnerstag)

19.02.–21.02.2019 (Dienstag – Donnerstag)

19.03.–21.03.2019 (Dienstag – Donnerstag)

Die einzelnen Module sind in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub anerkannt oder können anerkannt werden.

Berufsbegleitende Fortbildung mit Herbert Warmbier

Di. 11.12.18 – Do. 21.03.19 | Köln, Severinsviertel | Nr. 801318

1250,- €

1650,- € für Einrichtungen / Firmen



Mit Wertschätzung führen – sich selbst und andere – Vertiefung

Gewaltfreie Kommunikation

Wertschätzung ist als Begriff in aller Munde. Doch was bedeutet er wirklich? In der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) wird klar zwischen „Loben“ und „Wertschätzen“ unterschieden. Durch ein Lob stellt sich die lobende Person über die gelobte; von oben herab beurteilt sie, wie „gut“ der andere ist. Wertschätzung hingegen ist eine Aussage der wertschätzenden Person über sich selbst: Wie hat das, was der andere tut, zur Erfüllung meiner eigenen Bedürfnisse beigetragen?

Die vier Schritte der GFK werden benutzt, um spezifisch zu schildern, was einem gut tut und transparent mitzuteilen, weshalb dies so ist.

Wertschätzung sich selbst gegenüber ist die beste Basis dafür, anderen wertschätzend zu begegnen. Umgekehrt gilt: Wer sich selbst nicht schätzen kann, verhält sich in beruflichen wie privaten Beziehungen häufig entweder herablassend-aggressiv oder unterwürfig. Beides vergiftet das (Arbeits-)Klima und führt zu vermeidbaren Belastungen und Krankheiten.

Seminarziele:

Am Ende des Bildungsurlaubs werden Sie deutlich zwischen „Eigenlob“ und „Lob“ auf der einen Seite und Wertschätzung und Selbstwertschätzung auf der anderen unterscheiden können. Sie haben gelernt, sich selbst gewaltfrei und aufrichtig Wertschätzung zu geben und anderen Ihren Dank oder Ihre Anerkennung menschlich auf Augenhöhe auszusprechen.

Bildungsurlaub mit Ariane Brena

So. 10.06. – Fr. 15.06.18 | Cuxhaven | Nr. 800918

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 55,- € insgesamt
735,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie Kommunikation in Beruf und Alltag

Lebendig und respektvoll miteinander reden

Lebendig und respektvoll mit sich selbst und miteinander umgehen, das bedeutet:

- Meine Worte und meine Handlungen sind deckungsgleich mit dem, was gerade wirklich in mir los ist.
- Ich habe mir zunächst klargemacht, was meine Bedürfnisse hier und jetzt sind.
- Ich setze mich vertrauensvoll und klar für die Erfüllung dieser Bedürfnisse ein.
- Ich gestehe anderen zu, sich in Eigenverantwortung klar und kraftvoll für ihre Bedürfnisse einzusetzen.

Seminarinhalte:

- Sie erleben die Haltung und Umsetzung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK).
- Sie lernen die Kraft der GFK in Theorie und Praxis kennen.
- Sie erfahren den Sinn und Nutzen der vier Fragen der GFK: Was beobachte ich? Was fühle ich? Was brauche ich? Worum bitte ich konkret?

Seminarziele:

Sie werden mit der Vision, dem Vorgehen und der Wirkung der GFK vertraut. Sie können Veränderungen für befriedigendere Beziehungen, mehr Klarheit und erfolgreichere Verhandlungen einleiten.

Bildungsurlaub mit Ariane Brena

So. 21.01. – Fr. 26.01.18	Borkum	Nr. 802418
---------------------------	--------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt
665,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 18.03. – Fr. 23.03.18	Norderney	Nr. 801818
---------------------------	-----------	------------

695,- € inkl. Ü/VP
785,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 16.09. – Fr. 21.09.18	Käbschütztal bei Dresden	Nr. 801918
---------------------------	--------------------------	------------

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage
755,- € für Einrichtungen / Firmen



Gewaltfreie Kommunikation Vertiefung

Empathie – Schlüssel zum gelingenden Gespräch

Zuhören ist für ein gelingendes Gespräch mindestens so wichtig wie Sprechen. Empathisch zuzuhören bedeutet darüber hinaus, nicht nur die Worte, sondern das Wesentliche hören zu wollen, was der andere sagen will. Der Zuhörende hört weit mehr als sachliche Informationen; er taucht „besuchsweise“ in die Gedanken- und Gefühlswelt des anderen mit ein, betrachtet die Welt aus dessen Perspektive, versucht zu erfassen, welches Anliegen sein Gegenüber hat, was seine Wertvorstellungen sind, was ihm Probleme bereitet und was ihn zum Handeln motiviert. Sogar in Kritikgesprächen und bei vorwurfsvollen Forderungen nimmt das „empathische Ohr“ die Gefühle und Bedürfnisse des anderen wahr.

Seminarziele:

Die TeilnehmerInnen lernen für ihren beruflichen Alltag Möglichkeiten kennen, Qualität und Effizienz von Gesprächen zu verbessern, indem sie den flexiblen Einsatz von Gesprächsführungs-Instrumenten, empathischem Zuhören und fokussierter Aufmerksamkeit trainieren.

Bildungsurlaub mit Ariane Brena

So. 05.08. – Fr. 10.08.18	Plön	Nr. 802318
---------------------------	------	------------

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt

715,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie Kommunikation

Tacheles reden, fair streiten, spürbar Klärung erleben

Im Umgang mit Menschen und mit uns selbst stolpern wir immer wieder in Situationen, die uns überfordern, uns verunsichern, Wut und Ärger auslösen oder uns ratlos zurücklassen.

Die Gewaltfreie Kommunikation® bietet praktisch anwendbares „Handwerkszeug“ für den Umgang mit konflikthaften Situationen. Zudem führt sie zu einer lebensbejahenden Haltung, die die Verbindung zu sich selbst und zu anderen Menschen vertieft.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
- Einüben dieser besonderen Art des Sichmitteilens und des Zuhörens z.B. in Konflikt- und Krisensituationen, Entscheidungsfindungen
- Achtsamkeits- und Meditationsübungen

Bildungsurlaub mit Bärbel Klein

Mo. 19.03. – Fr. 23.03.18	Einbeck	Nr. 800618
---------------------------	---------	------------

Mo. 10.09. – Fr. 14.09.18	Einbeck	Nr. 801018
---------------------------	---------	------------

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

665,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefung

Vertiefungswoche für Menschen mit Vorerfahrung

In dieser Vertiefungswoche liegt der Schwerpunkt darin, unsere Emotionen verstehen und nutzen zu lernen, denn sie sind ein wichtiger Hinweis auf unsere Bedürfnisse. Dafür brauchen wir einerseits Bewältigungsstrategien dafür, wenn der Stress zu groß wird und andererseits die Fähigkeit, Emotionen in Klarheit und Handlung zu übersetzen. Die Kraft der Emotionen kann ein wichtiger Motor dafür sein, uns für unsere Bedürfnisse einzusetzen und gleichzeitig im kooperativen Miteinander die Bedürfnisse der anderen Beteiligten im Blick zu haben. Mit dieser Fähigkeit ist konstruktive und kooperative Verhandlung und Konfliktklärung überhaupt erst möglich. Das vertiefende Training in Gewaltfreier Kommunikation ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung. Mit einer anregenden Mischung aus Übungen und Theorie lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung in Alltag und Beruf. Dabei wird auch der Spaß nicht zu kurz kommen!

Seminarinhalte:

- Praktisches Wiederholen und Üben der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
- Die Abgrenzung von Gefühlen und Emotionen
- Die fünf Grundemotionen Wut, Angst, Trauer, Scham und Freude und was sie uns sagen wollen
- Der Weg von der Emotion in Klarheit und Handlungsenergie
- Methoden der Stressbewältigung
- Kreatives und Spielerisches
- Achtsamkeitsübungen



Teilnahmevoraussetzung für diese Woche ist der Besuch eines mindestens 3-tägigen Einführungsseminars zur GFK nach M. Rosenberg (LIW oder eines anderen Veranstalters).

Bildungsurlaub mit Bärbel Klein

Mo. 23.04. – Fr. 27.04.18	Einbeck	Nr. 800418
---------------------------	---------	------------

Mo. 26.11. – Fr. 30.11.18	Einbeck	Nr. 800518
---------------------------	---------	------------

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
665,- € für Einrichtungen / Firmen

Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation – Intensiv-Einführung in die GFK

Intensiv-Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Unser Potenzial besteht darin, dass wir über unser Denken, Sprechen und Handeln bestimmen können. Wir können unsere Denkmuster, unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Handlungsweisen so umgestalten, dass unsere Kommunikation befriedigend verläuft.

Die GFK ist zum einen ein Sprachkonzept, welches die Stolpersteine der Sprache aufzeigt. Zum anderen vermittelt sie eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wohlwollen zu begegnen.

Seminarinhalte:

- Die GFK-Methode und ihre Anwendung
- Das 4-Ohren-Modell der GFK
- Dialoge in der GFK gestalten mit Hilfe des 6-Stühle-Modells
- Selbst-empathisch mit eigenem Ärger umgehen
- Hilfreicher Umgang mit eigenen Grenzen und den Grenzen anderer

Bildungsurlaub mit Ronya Salvason

Mo. 22.10. – Fr. 26.10.18

Freiburg

Nr. 800318

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 34,- bis 68,- € insgesamt

665,- € für Einrichtungen / Firmen

Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation – Vertiefungs-Seminar zur GFK

Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation werden aufgefrischt und gefestigt. Es wird geübt, sich wertschätzend und aufrichtig mitzuteilen und anderen empathisch zuzuhören.

Seminarinhalte:

- Vertiefung der vier Komponenten der GFK
- Aufdeckung hinderlicher Sprachmuster
- Selbst-empathisch mit eigenem Ärger umgehen
- Schulddenken auflösen und Verantwortung übernehmen
- Bewusstmachung verbreiteter, nicht-empathischer Umgangsformen
- Feedback ausdrücken
- Umgang mit einem „Nein“
- Umgang mit Unterbrechen und Unterbrochen-Werden

Bildungsurlaub mit Ronya Salvason

Mo. 19.11. – Fr. 23.11.18

Freiburg

Nr. 800718

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 34,- bis 68,- € insgesamt

665,- € für Einrichtungen / Firmen



Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – die lebendige Welt der GFK-Tanzparkette

Vertiefungswoche für Menschen mit Vorerfahrung

Nach dem Erlernen und ersten praktischen Erfahrungen mit den vier Schritten der Gewaltfreien Kommunikation wird in der Regel sehr schnell deutlich, dass die Umsetzung dieser Schritte und der damit verbundenen inneren Haltung v. a. in den beruflichen Alltag immer wieder Unterstützung und frische Impulse benötigt.

In dieser Fortbildungswoche werden wir den Hauptfokus dieser Unterstützung auf die sogenannten „GFK-Tanzparkette“ richten.

Entwickelt wurden die Tanzparkette von den britischen GFK-Trainerinnen Bridget Belgrave und Gina Lawrie. Aus der Verwendung von Stühlen mit farbigen Schildern für die vier Schritte der GFK wurden Karten, die auf dem Boden ausgelegt werden. Das Stehen und Sichbewegen auf diesen Karten führte schließlich zur Metapher des „Tanzparketts“.

Jede Karte steht für einen Schritt im Tanz der Kommunikation. Die Schritte können in beliebiger Reihenfolge verwendet werden und dienen zur Unterstützung einer authentischen, flüssigen und bewussten Kommunikation. Sie helfen dabei, sich aktuellen Konflikten und herausfordernden Themen zu nähern. Anhand konkreter Situationen aus Beruf und Alltag werden wir die vier Schritte auf den GFK-Tanzparketten ganz neu erleben. Auf diesen Parketten gehen wir die vier Schritte in einfühlsamer Begleitung, es werden dabei Schritte nach vorn- und auch zurückgegangen, ähnlich wie beim klassischen Tanzen.

Die Methode Tanzparkett eignet sich sehr gut für das detaillierte Anschauen von Herausforderungen und Konflikten im beruflichen Kontext. Zum Beispiel können Entscheidungen so gestaltet werden, dass sie nachhaltig tragen statt immer wieder auf den Tisch zu kommen.

Bildungsurlaub mit Yan-Christoph Pelz

Mo. 03.09. – Fr. 07.09.18

Kloster Steinfeld, Eifel

Nr. 814018

585,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

655,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg – Jahreskurs

Durch Bewusstheit in der Kommunikation spürbar Klärung erleben

Diese Jahresgruppe richtet sich an Menschen, die die Gewaltfreie Kommunikation tiefer lernen und in ihr Leben integrieren möchten. Die vier mehrtägigen Module gewährleisten eine Kontinuität, in der innerhalb der Gruppe Vertrauen wächst und Erfahrungen, Austausch, Reflexion und Begleitung zu einer intensiven Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und Handlungsstrategien beitragen. Durch das Training von Selbstempathie, Selbstbehauptung und Empathie passiert spürbare Persönlichkeitsentwicklung, die zu einer vertieften Verbindung zu sich selbst, zu anderen Menschen und zu einer lebensbejahenden Haltung führt. Auch lernen Sie Ansätze kennen, die Gewaltfreie Kommunikation in Vorträge oder Seminare einzubringen, und damit Ihr berufliches Spektrum zu erweitern.

Seminarinhalte:

Grundlagen – das Kommunikationsmodell

- Vertiefende Schlüsselunterscheidungen
- Selbsteinfühlung
- Selbstbehauptung und Ehrlichkeit
- Empathie
- Umgang mit Wut und Ärger
- Grundlegende Glaubenssätze transformieren
- Schwierige Entscheidungen – die Illusion unvereinbarer Bedürfnisse
- Umgang mit Kritik und Vorwürfen



GFK und sozialer Wandel

- Die Gewaltfreie Kommunikation in Kita, Schule, Organisationen und Unternehmen
- Partnerschaft
- Den sozialen Wandel beginnen: meine persönliche Vision

Termine:

24.08.–26.08.2018, 03.12.–07.12.2018,

25.02.–01.03.2019, 10.05.–12.05.2019

Die Ausbildung umfasst insgesamt 15 Ausbildungstage, Modul 2 und 3 sind als Bildungsurlaub anerkannt.

Berufsbegleitende Fortbildung mit Bärbel Klein

Fr. 24.08.18 – So. 12.05.19 | Einbeck

Nr. 801118

1795,- € zzgl. ca. 66,- € Ü/VP und 10,- € EZ-Zuschlag pro Nacht
2195,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie Kommunikation – Jahresausbildung

Frei sein und doch verbunden – geht das?

Gewaltfrei in Beziehung sein – wie ist das?

Ehrlich sein und empathisch – wie fühlt sich das an?

Erfahrungen sammeln in einer Gruppe, die ein Stück des Weges gemeinsam geht. Sich überraschen lassen, sich berühren lassen, erfahren, leben, feiern – Vertrauen wachsen lassen – in mein Gegenüber, in die Methode der GFK, letztlich in mich selbst.

Dieses Jahrestraining ist für Menschen gedacht, die ihre Kenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation vertiefen und die Haltung in ihr Leben integrieren wollen. Manchmal leise, manchmal laut, manchmal still, manchmal ausgelassen. Sie unterstützt dabei, die Kommunikation im Arbeitsbereich und im Privatleben wirkungsvoller und wertschätzender zu gestalten.

Seminarinhalte:

- Sie üben die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation und entwickeln Stimmigkeit im eigenen Umgang damit.
- Sie erleben die Bedeutung des Menschenbildes der GFK.
- Sie gewinnen Sicherheit im empathischen Hören.
- Sie trainieren den Umgang mit Ärger, Wut und depressiven Gedanken.
- Sie intensivieren eine wertschätzende Grundhaltung und soziale Kompetenz.
- Sie wenden sie an, um auch mit inneren Stimmen und Konflikten achtsam umzugehen.
- Sie arbeiten an hinderlichen Glaubenssätzen und Verhaltensmustern.

Seminarziele:

- Den Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation vertiefen und anwenden
- Neue Möglichkeiten der Anwendung und Umsetzung kennenlernen
- Respektvolle und achtsame Kommunikation verstärken
- Den Kontakt dieser Haltung zu Leben und Arbeit intensivieren

Termine:

26.01.–28.01.18, 13.04.–15.04.18,

29.06.–01.07.18, 21.09.–23.09.18,

23.11.–25.11.18

Uhrzeiten: Freitag 10–18 Uhr, Samstag 10–18 Uhr, Sonntag 10–16 Uhr

Die Jahresausbildung hat einen Umfang von 15 Tagen und wird von zwei zertifizierten Trainern begleitet. Voraussetzung für die Teilnahme ist der Besuch einer Einführungsveranstaltung in die Gewaltfreie Kommunikation.

Berufsbegleitende Fortbildung mit Herbert Warmbier

Fr. 26.01. – So. 25.11.18

Köln

Nr. 802118

1700,- €

GFK-Jahrestraining: Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation

Jahresgruppe Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Wie können wir unsere Anliegen so mitteilen, dass wir verstanden werden? Wie können wir offen bleiben für das, was jemand sagen möchte, wenn wir z. B. Vorwürfe zu hören bekommen?

Immer wieder kommt es zu Missverständnissen und verbalen Auseinandersetzungen, die unbefriedigend verlaufen und an unseren Kräften zehren. Dies kann uns daran hindern, konstruktiv mit anderen zusammenzuarbeiten oder befriedigende Beziehungen zu führen.

GFK führt zur Verständigung im zwischenmenschlichen Miteinander. Sie ist eine Methode, die dazu dient, Konflikte an ihrer Wurzel zu lösen. Sie schafft Verbindung zwischen Menschen und mit ihrer Hilfe werden einvernehmliche Lösungen gefunden.

Das Modell vermittelt eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wertschätzung und Empathie zu begegnen. Das führt zu Lebendigkeit und Fülle im Leben, aber auch zu Effektivität im alltäglichen beruflichen Zusammenwirken. Häufig kommt es zu tiefgreifenden Aha-Erlebnissen, welche dem Leben eine neue Ausrichtung geben können. Viele Übende berichten von mehr Echtheit und Harmonie dank der GFK. Zuvor scheinbar ausweglose Situationen verlieren an Dramatik oder lösen sich ganz auf.

Seminarziele:

Systematisch werden alle Aspekte der Gewaltfreien Kommunikation vermittelt und eingeübt. Sie erhalten einen umfassenden Überblick über die Grundlagen der GFK sowie über vertiefende Elemente dieses Kommunikationsmodells.

Sozialkompetenz entsteht auf verschiedenen Ebenen: Emotionale Intelligenz und Kommunikationskompetenz in der zwischenmenschlichen Interaktion werden gefördert; die Kompetenz, selbstwirksam für sich zu sorgen und somit einen Beitrag zu leisten zur eigenen Gesunderhaltung, wird erweitert. Burnout wird vorgebeugt, berufliche Flexibilität und Arbeitsfähigkeit werden langfristig aufrechterhalten.

Sie werden befähigt, die kommunikativen Herausforderungen des beruflichen und privaten Alltags entspannter zu meistern und dadurch zu mehr Effizienz in unternehmerischen Abläufen beizutragen.

Termine:

03.12.–07.12.18, 06.05.–10.05.19, 03.10.–06.10.19, 13.01.–17.01.2020

Bildungsurlaub mit Ronya Salvason

Mo. 03.12.18 – Fr. 17.01.20

Freiburg

Nr. 800818

3025,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 9,- bis 17,- € pro Nacht

3225,- € für Einrichtungen / Firmen

Systemischer Business-Coach

Berufsbegleitende Fortbildung

Coaching gewinnt im Bereich der Mitarbeiterführung sowie der Personal- und Organisationsentwicklung an Bedeutung. Und das mit gutem Grund: Coaching ist ziel- und ressourcenorientiert, nachhaltig und individuell.

Das Ziel dieser zertifizierten Fortbildung ist es, Sie zu qualifizieren, Coaching-Prozesse im Business-Kontext professionell und sicher durchführen zu können. Sie erlernen eine vielfältige Methodenkompetenz. Die Fortbildung mit drei zertifizierten Coaching-Ausbildern garantiert durch aktuelle Bezüge und Fälle aus dem Bereich der Wirtschaft und der öffentlichen Hand einen hohen Realitäts- und Praxisbezug.

Seminarziele:

- Identität als Business-Coach
- Verständnis zu Verhaltensmustern, Prozessen und Systemen
- Systemisch-lösungsorientiertes Methodenrepertoire
- Erweiterung der eigenen Grenzen, Entwicklung von Kreativität und Präsenz
- Schaffung einer vertrauensvollen Gesprächsatmosphäre

Seminarinhalte:

- Verlauf eines Coachingprozesses
- Leadership-Coaching – Coaching als Führungsinstrument
- Teamcoaching, Führen von Teams
- Begleitung von Veränderungsprozessen, Aktivierung von Ressourcen
- Entscheidungscoaching, Strategieentwicklung, Karriere-Coaching
- Arbeit mit Zielen, Werten, Glaubenssätzen und versteckten Potenzialen, Konfliktcoaching
- Systemische Fragetechniken und Interventionen
- Selbstreflexion und –positionierung als Coach
- Kompetenztransfer, Professionalisierung und Differenzierung

Termine:

09.03.–11.03.18, 13.04.–15.04.18, 08.06.–10.06.18, 06.07.–08.07.18, 07.09.–09.09.18, 26.10.–28.10.18, 23.11.–25.11.18

Freitag: 15.30–21 Uhr, Samstag: 9–18.30 Uhr, Sonntag: 9–18.15 Uhr

Zertifizierung: Die Fortbildung umfasst 150 Zeitstunden und erfüllt somit eine wichtige Voraussetzung, sich über verschiedene Coachingverbände (z. B. dvct) zertifizieren zu können. (Termin: 25.01.–27.01.19, je nach der Anzahl der Teilnehmer)

Berufsbegleitende Fortbildung mit Ulrike Wörrle, Andreas Lackmann und Vera Tüns

Fr. 09.03. – So. 25.11.18

Köln, Severinsviertel

Nr. 804618

3595,- €

4395,- € für Einrichtungen / Firmen

Resilienz, Stresskompetenz und Gesundheit im betrieblichen Gesundheitsmanagement

Fortbildung für Führungskräfte, Personalentwickler, Coachs, Trainer, Supervisoren

Resilienz, Stresskompetenz und Gesundheit sind wichtige Zukunftsthemen in Unternehmen, Einrichtungen und Verbänden. Zunehmend zeigt sich, dass Stress nicht nur ein persönliches Problem ist, sondern ein wirtschaftlicher Faktor für Unternehmen, Einrichtungen und Verbänden ist. Der Gesetzgeber hat eine Reihe von Gesetzen verabschiedet, die den Arbeitgeber zur Stressvorbeugung in die Pflicht nehmen. Das stellt viele Arbeitgeber vor große Herausforderungen bei der Planung und Umsetzung von Maßnahmen. Hier benötigen viele Arbeitgeber Unterstützung. Diese Fortbildung hat zum Ziel, Führungskräften und Personalentwicklern das notwendige Werkzeug an die Hand zu geben, um Bausteine eines betrieblichen Gesundheitsmanagements erfolgreich einzuführen. Zudem spricht sie Coaches, Trainer, Berater oder Fachleuten aus den Bereichen BGF (Betriebliche Gesundheitsförderung), BGM (Betriebliches Gesundheitsmanagement) und BEM (Betriebliches Eingliederungsmanagement) an, die entsprechende Unterstützungen für Unternehmen durchführen oder anbieten möchten.

Seminarziele:

- Sie kennen die gesetzlichen Rahmenbedingungen.
- Sie erlangen Basiswissen im Bereich Stress.
- Sie verfügen über fundiertes Wissen zu mentalen Stressreaktionen, zur Burnout-Prophylaxe und zu Burnout-Verläufen.
- Durch die interdisziplinäre Zusammensetzung der Gruppe bekommen Sie einen Einblick in die verschiedenen Ansätze und Methoden.
- Sie erlernen Interventionen für Stresskompetenz und Resilienz.

Termine:

12.10.–14.10.18, 30.11.–02.12.18, 18.01.–20.01.19, 08.03.–10.03.19

Berufsbegleitende Fortbildung mit Heike Kruse, Rainer Alf-Jähning und Andreas Lackmann

Fr. 12.10.18 – So. 10.03.19

Köln, Severinsviertel

Nr. 811918

1495,- €

1895,- € für Einrichtungen / Firmen

Inhouse-Seminare

Zu vielen im Programm veröffentlichten Seminaren beraten, trainieren und begleiten wir Unternehmen, Verbände und Verwaltungen.

Weitere Informationen auf Seite 6 und 7.

Fortbildung zum Teamcoach

Berufsbegleitende Fortbildung

Hohe Flexibilität und ständige Veränderungsbereitschaft gewinnen zunehmend an Bedeutung für die Überlebensfähigkeit von Unternehmen. Entsprechend sind Teams gefordert, sich auf wechselnde Anforderungen einzustellen und konstruktiv damit umzugehen. Diese Prozesse zu erkennen und zu steuern sind die Kompetenzen eines Teamcoachs.

Diese Fortbildung vermittelt Vorgehensweisen und Methoden, um Teams in unterschiedlichen Entwicklungs- und Veränderungsphasen zu begleiten. Je mehr ein Teamcoach versteht, welche Stellhebel er wann benutzen kann, umso besser kann er ein sich unterstützendes und effizientes Team entwickeln.

Seminarziele:

- Sie entwickeln Fähigkeiten, Teamprozesse steuern zu können.
- Sie erlangen Kenntnisse über Konzepte und Methoden, wie Teams in Veränderungsprozessen begleitet werden können.
- Sie entwickeln und festigen Grundhaltungen, auch in konfliktreichen Situationen handlungsfähig zu bleiben.
- Sie erhöhen Ihre persönliche Teamkompetenz.

Die Ausbildung bietet Gelegenheit, ein eigenes Profil als Teamcoach zu realisieren und orientiert sich u. a. an folgenden Fragen:

- Wie berücksichtige ich unterschiedliche Charaktere und Kompetenzen im Team, ohne gewachsene Strukturen zu zerstören?
- Wie führe ich als Führungskraft oder Personalentwickler Teams durch Veränderungsprozesse?
- Wie unterstütze ich ein Team, sich in ein größeres soziales System einzufügen und produktiver Teil der Unternehmenskultur zu werden?
- Welche Methoden, Instrumente und Tools sind vorhanden, um diese Prozesse zu initiieren und professionell zu begleiten?

Zielgruppe:

Führungskräfte, Personaltrainer/innen, Personalentwickler/innen, Unternehmensberater/innen, interne Teamcoachs im Unternehmen und/oder externe Teamcoachs für andere Unternehmen.

Termine:

21.09.–23.09.18, 09.11.–11.11.18, 14.12.–16.12.18

Berufsbegleitende Fortbildung mit Vera Tüns, Rainer Alf-Jähnig und Thomas Hanke

Fr. 21.09. – So. 16.12.18

Köln, Severinsviertel

Nr. 806218

1495,- €

1795,- € für Einrichtungen / Firmen

Coaching-Intensiv-Training

Coaching ist ein effektives Instrument, das Einzelne und Organisationen professionell in beruflichen und auch persönlichen Fragen unterstützen kann. Das Hauptaugenmerk des Seminars liegt in der Methodenvermittlung und der Erarbeitung eines Selbstverständnisses als Coach.

Seminarinhalte:

- Üben von erfolgreichen Coaching-/Beratergesprächen
- Methoden zur Informationssammlung – Interventionen
- Selbstverständnis als Coach, Coaching-Fallen, Coachee-Typen

Seminarziele:

- Persönliche Klarheit und gezielte Umsetzung von Zielen
- Lösung immer wiederkehrender Probleme
- Neue Verhaltensmuster und Stärken entwickeln

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die über Coachingerfahrung oder eine ähnliche Erfahrung verfügen. Ebenso angesprochen fühlen können sich Berater/innen, die lösungs- und zielorientiert arbeiten.

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

Mo. 24.09. – Fr. 28.09.18

Einbeck

Nr. 802218

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

665,- € für Einrichtungen / Firmen

Systemisches Coaching in der Beratung

Dieses Seminar richtet sich an Coachs und Berater, die Coaching nutzen möchten, um Einzelne und Organisationen in Phasen der Veränderung und Neuorientierung zu begleiten. Sie erlernen, wie Sie einen Klienten im Spannungsfeld zwischen persönlicher Entwicklung und Organisationsentwicklung professionell unterstützen.

Seminarziele:

- Schaffen einer Atmosphäre von Wertschätzung, Zuversicht
- Erlernen des Aufbaus eines Coachings als Beratungsinstrument
- Wiederkehrende Probleme des Klienten bearbeitbar machen
- Den Klienten unterstützen, Veränderungsprozesse einzuleiten
- Positive Ziele finden

Seminarinhalte:

- Coaching als Beratungsinstrument
- Verlauf eines Coachingprozesses
- Gestaltung systemischer und ressourcenorientierter Prozesse
- Arbeit mit Zielen, Werten, Glaubenssätzen, Potenzialen
- Fragetechniken, Konfliktcoaching, Selbstmanagement

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

Mo. 23.07. – Fr. 27.07.18

Köln, Severinsviertel

Nr. 812018

295,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

385,- € für Einrichtungen / Firmen

Als Coach unterwegs – Praxisabend zur Qualitätssicherung und zum Netzwerken

Sie arbeiten als Coach und möchten von Zeit zu Zeit die Möglichkeit nutzen, unter Supervision durch einen erfahrenen Trainer und professionellen Coach Ihre Coachingfälle intensiv zu reflektieren? Oder möchten Sie eine neue Methode kennenlernen, um Ihr Methoden-Repertoire zu erweitern?

Der Abend richtet sich an alle Coachs, die:

- konkrete, eigene Fälle aus der Coachingpraxis reflektieren möchten.
- ihr Methoden-Repertoire erweitern und weitere Ansätze und Werkzeuge – auch zu vorliegenden Fällen – erfahren möchten.
- die Möglichkeit haben möchten, rund um das Thema Coaching Fragen stellen zu können und zu reflektieren.

Termine:

19.02.18, 11.06.18, 12.11.18 (jeweils 18.30–21.30 Uhr)

Kurs mit Andreas Lackmann

Mo. 19.02.18

Köln, Severinsviertel

Nr. 804918

30,- € pro Abend

50,- € für Einrichtungen / Firmen

Coaching und Achtsamkeit

Ein Coaching-Seminar für Coachs und Berater

Das Thema Achtsamkeit findet im Coaching und in der Beratung immer mehr Beachtung, so z. B. in der Arbeit mit Klienten, die stark unter Stress leiden oder die sich in (scheinbar) ausweglosen Situationen befinden.

Achtsamkeit schult die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Augenblick zu bringen und die Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne zu bewerten. Sie hilft, in Situationen, die mit unangenehmen Gefühlen verbunden sind, ruhiger und gelassener mit diesen umzugehen. Im Coachingprozess hilft Achtsamkeit, neue Perspektiven zu gewinnen.

Seminarinhalte:

- Integration von Achtsamkeit in die eigene Coaching-/Beraterpraxis
- Auf den Coaching-/Beraterprozess abgestimmte Übungen aus dem Achtsamkeitstraining
- Die eigenen Reaktionen gelassen und ohne Bewertung wahrnehmen

Abendkurs: 18.30–21.30 Uhr

Kurs mit Andreas Lackmann

Mi. 11.04.18

Köln, Severinsviertel

Nr. 804518

30,- €

50,- € für Einrichtungen / Firmen



Mediation – der Weg vom Konflikt zur Lösung

Für Interessierte und Einsteiger

Immer öfter werden Konfliktberater und Mediatoren gesucht, die mit ihren Kenntnissen und persönlichen Fähigkeiten streitende Personen und Gruppen mit Mediation und Konfliktmanagement begleiten können. Ihre Aufgabe ist die Vermittlung und die Erarbeitung von tragfähigen Lösungen zwischen zwei Streitparteien.

Im Unterschied zu anderen Verfahren nimmt der Mediator eine überparteiliche Haltung ein, regt gegenseitige Verständigungsprozesse an und führt beiderseitig akzeptierte und praktische Lösungen herbei.

An diesem Schnuppertag lernen Sie die Mediation kennen und erfahren, wie dieses Verfahren funktioniert. Sie werden sowohl die verschiedenen Phasen der klassischen Mediation kennenlernen als auch die Aufgaben eines Mediators. Wer trägt die Verantwortung in der Mediation und warum ist die Haltung des Mediators so wichtig?

In der Mediation kratzen wir nicht an der Oberfläche eines Konfliktes, schauen uns nicht nur die Spitze des Eisbergs an. Nein, wir gehen auch weiter in die Tiefe. Damit machen wir den Konflikt für alle Beteiligten transparenter und kommen der Lösung schon einen ganzen Schritt näher.

Eintägiges Seminar mit Renate Huppertz

Fr. 20.04.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 805718
--------------	-----------------------	------------

Mo. 05.11.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 806118
--------------	-----------------------	------------

95,- €

165,- € für Einrichtungen / Firmen

Resilienz stärken und Achtsamkeit vertiefen

– durch Meditation, Mitgefühl, Yoga und Natur

In diesem Seminar vertiefen Sie Methoden aus dem Yoga, aus der Mitgefühls- und Achtsamkeitspraxis zur Stressbewältigung sowie Übungen zur Konzentration und inneren Zentrierung, um die eigene Widerstandsfähigkeit (Resilienz) zu verbessern. Wir halten eine Einführung in die Themen: Besinnung und Vertrauen auf eigene Stärken und Ressourcen, die Anwendung des Resilienzkonzeptes im beruflichen Kontext, die Verbesserung von Zeit- und Stressmanagement. Vertiefende Übungen ergänzen die Vorträge. In diesem Seminar schulen Sie Ihre seelische Widerstandsfähigkeit, indem Sie den Raum zwischen Reiz (Stressor) und Stressreaktion durch Übungen des Yoga, des bewussten Atmens in der Meditation erweitern.

Seminarziele:

- Schärfung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit
- Stärkung des Gegenwärtigseins
- Erleben der Sinne kann sich vertiefen
- Blickwinkel (Sehen) können sich verändern, die Auswirkungen auf das Stresserleben haben
- Stärkung des inneren Gleichgewichts
- Steigerung der allgemeinen Belastbarkeit
- Verbesserung von Konzentration, Kreativität und Intuition
- Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen

Teilnahmevoraussetzungen:

Das Seminar ist für alle TeilnehmerInnen offen, die über Vorkenntnisse in Achtsamkeit, Meditation und Yoga und vielleicht über eine regelmäßige Praxis verfügen.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Beatrice Kahnt

So. 23.09. – Fr. 28.09.18 | Bernried, Starnberger See | Nr. 811218

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

785,- € für Einrichtungen / Firmen



Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

„Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR) wurde von Dr. Jon Kabat-Zinn 1979 in der Stress Reduction Clinic an der Universität von Massachusetts entwickelt.

Kern des MBSR-Trainings sind geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Bodyscan), einfache und sanfte Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga, geleitete Geh- und Sitzmeditationen sowie Übungen für den Alltag. Diese Achtsamkeitsübungen werden ergänzt durch Hintergrundinformationen und Erläuterungen zu stressbezogenen Themen.

Seminarinhalte:

- Auswirkungen von beruflich bedingtem Stress auf Körper und Geist
- Praxis der Achtsamkeit im effektiven Umgang mit Stress im beruflichen Kontext
- Praxis der Hauptübungen des MBSR-Programms: Bodyscan, achtsame Körperarbeit und Achtsamkeitsmeditation
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag
- Achtsame Kommunikation
- Achtsamkeit im Umgang mit schwierigen und belastenden Arbeitssituationen

Seminarziele:

- Erkennen eigener Stressauslöser und Stressverstärker
- Entwicklung angemessener Handlungsalternativen im Umgang mit Stress und belastenden Situationen im Berufsalltag
- Konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Thomas Greh

So. 18.03. – Fr. 23.03.18	Boltenhagen	Nr. 808118
---------------------------	-------------	------------

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
735,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Beatrice Kahnt

So. 22.04. – Fr. 27.04.18	List, Sylt	Nr. 809818
---------------------------	------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
765,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 09.07. – Fr. 13.07.18	Steinfurt	Nr. 808418
---------------------------	-----------	------------

630,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
725,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Silke Kraayvanger

So. 07.10. – Fr. 12.10.18	Norderney	Nr. 816218
---------------------------	-----------	------------

695,- € inkl. Ü/VP
785,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Beatrice Kahnt

So. 11.11. – Fr. 16.11.18	Langeoog	Nr. 809518
---------------------------	----------	------------

725,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt
795,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Thomas Greh

So. 18.11. – Fr. 23.11.18	Wangerooge	Nr. 808218
---------------------------	------------	------------

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 12,- € insgesamt
735,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Sachsen-Anhalt
mit Silke Kraayvanger

So. 02.12. – Fr. 07.12.18	Boltenhagen	Nr. 808318
---------------------------	-------------	------------

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
735,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn – AufbauSeminar

MBSR-Seminar für Fortgeschrittene

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit. Das Besondere an dieser Methode ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) sowie auch kognitiven stressbezogenen Themen, die dann letztendlich Stressabbau und Achtsamkeit im Arbeitsalltag verknüpfen.

Seminarinhalte:

- Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist
- Praxis der Achtsamkeit im effektiven Umgang mit Stress
- Praxis der Hauptübungen des MBSR-Programms: Bodyscan, achtsame Körperarbeit und Achtsamkeitsmeditation
- Übungen zur Integration von Achtsamkeit in den Arbeitsalltag

Seminarziele:

- Effektiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen
- Erkennen von Stressauslösern, Entwicklung von Alternativen
- Fähigkeit, in belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Thomas Greh

So. 08.04. – Fr. 13.04.18	Steinfurt	Nr. 811118
---------------------------	-----------	------------

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt
745,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Silke Kraayvanger

So. 13.05. – Fr. 18.05.18	List, Sylt	Nr. 808018
---------------------------	------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
765,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Beatrice Kahnt

So. 25.11. – Fr. 30.11.18	Norderney	Nr. 809618
---------------------------	-----------	------------

695,- € inkl. Ü/VP
785,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Beatrice Kahnt

So. 23.09. – Fr. 28.09.18	Bemried, Stamberger See	Nr. 811218
---------------------------	-------------------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
785,- € für Einrichtungen / Firmen

Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben

Ein Ressourcen-Training in der Natur

Viele Menschen erleben zunehmend Stress und damit Verspannungen für Körper und Geist. Äußere Einflüsse im Alltag, wie Konflikte, Ärger, Leistungs- und Zeitdruck, Über- oder Unterforderung sind nur einige Ursachen für inneren psychischen Stress. Mit der Achtsamkeitsschulung, durch Wahrnehmung, Präsenz und Einschätzen der eigenen Gefühlswelt erforschen wir, was uns im gegenwärtigen Moment aus der Balance bringt, und wie wir durch den richtigen Umgang mit unseren Ressourcen lernen, uns auf das „Wesentliche“ in Beruf und Privatleben zu konzentrieren und das Leben zu genießen.

Seminarinhalte:

- Wahrnehmen eigener Einstellungen und Denkmuster im Stress
- Kennenlernen und Ausschöpfen der eigenen Energiereserven
- Erkennen von inneren und äußeren Konflikten und Entwickeln von Lösungsstrategien
- Meditations- und Entspannungsübungen (in der Natur)

Seminarziele:

- Lebensqualität erhöhen durch Nutzen der eigenen Energiereserven
- Persönliche Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen erweitern
- Erkennen eigener Verhaltensmuster und Stärkung der Intuition
- Fähigkeit zu entspannen durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz erhöhen

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

So. 18.02. – Fr. 23.02.18	Borkum	Nr. 807518
---------------------------	--------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt

665,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 11.03. – Fr. 16.03.18	Spiekeroog	Nr. 807118
---------------------------	------------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: bis 25,- € insgesamt

665,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 25.11. – Fr. 30.11.18	Borkum	Nr. 807318
---------------------------	--------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt

665,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 24.02. – Fr. 01.03.19	Borkum	Nr. 807519
---------------------------	--------	------------

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt

675,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub für Fortgeschrittene außer in Sachsen-Anhalt mit Susanne Lehmann

So. 22.04. – Fr. 27.04.18	Brekum	Nr. 807418
---------------------------	--------	------------

675,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen



Burnout – erkennen, verstehen, vorbeugen

Geben Sie Burnout keine Chance durch einen bewussteren Umgang mit sich selbst!

Einen Durchhänger hat jede/r irgendwann. Das Seufzen und Stöhnen über zu viel Stress gehört mittlerweile fast zum üblichen Sprachgebrauch. Wenn man sich mal zu viel aufgeladen hat und ausgelaugt ist, bedeutet das dann schon Burnout? Bewusstheit der eigenen Person ist der erste Schritt zur Burnout-Prävention und Prävention ist der beste Weg zur Vermeidung von Burnout. Wie Sie sich vor Burnout schützen können, erfahren Sie in diesem Seminar. Wir nutzen die notwendigen theoretischen und wissenschaftlichen Erkenntnisse zu Burnout, um Ursachen und Anzeichen zu erkennen. Durch Übungen zur Selbstorientierung und Selbstwahrnehmung erfahren Sie mehr über sich und wo Sie aktuell stehen. Sie lernen, wie Sie im Berufsalltag rechtzeitig gegensteuern und persönliche Ressourcen für mehr Lebensqualität ausschöpfen können.

Seminarziele:

- Sie nehmen sich selbst besser wahr und erkennen Ihre Bedürfnisse.
- Sie wissen, was Sie antreibt und warum.
- Sie akzeptieren mehr sich selbst und die Realität.
- Sie kennen Risiken und Frühwarnsymptome und wissen, wie Sie sich vor Burnout schützen können.
- Sie setzen Ihre Ressourcen zielgerichtet ein.
- Sie haben einen Plan für ein Leben ohne Burnout-Risiko entwickelt.
- Sie wissen was Sie tun müssen, wenn Sie doch einmal „auszubrennen“ drohen.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Sabine Schorn

So. 25.02. – Fr. 02.03.18	Wangerooze	Nr. 805418
---------------------------	------------	------------

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 12,- € insgesamt
735,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 30.09. – Fr. 05.10.18	Steinfurt	Nr. 812618
---------------------------	-----------	------------

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt
745,- € für Einrichtungen / Firmen

Multimodale Stressbewältigung an der Nordsee

Ein ganzheitlicher Ansatz zum Aufbau Ihrer Stresskompetenz

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens und, wenn wir wissen, wie wir mit ihm umgehen können, auch ungefährlich. Damit Stress uns nicht stresst, krank macht und zu gesundheitlichen Problemen führt, benötigen wir Bewältigungsstrategien, die uns dabei unterstützen, anders mit Stress umgehen zu können. Viele Methoden der Stressbewältigung konzentrieren sich auf nur einen dieser drei Bereiche. Man beschäftigt sich zum Beispiel mit dem Thema Zeitmanagement und überlegt, wie man seine Termine besser planen kann. Oder man arbeitet an der eigenen Einstellung und bemüht sich, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Eine dritte Möglichkeit besteht darin, eine Entspannungsmethode zu erlernen, um den Stress abzubauen, wenn er bereits da ist. Die multimodale Stressbewältigung kombiniert alle drei Bereiche und stellt damit einen ganzheitlichen Ansatz zur Stressbewältigung dar. Alle drei Aspekte müssen berücksichtigt werden, wenn Sie einen sicheren und gesunden Umgang mit Stress erlernen möchten.

Seminarziele:

- Steigerung der individuellen Stresskompetenz
- Gesunder und konstruktiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung entlastender Handlungsalternativen
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Situationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens und der allgemeinen Lebenszufriedenheit
- Steigerung der Selbstwirksamkeit
- Zugriff auf eigene Ressourcen stärken
- Achtsamer Umgang mit sich selbst
- Eigene Bedürfnisse und Grenzen kennen und danach handeln



Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Frank Patania

So. 25.11. – Fr. 30.11.18

Baltrum

Nr. 809018

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt
735,- € für Einrichtungen / Firmen

Dem Stress auf die Spur kommen

In diesem Tagesworkshop werden wir uns dem Thema Stressbewältigung von verschiedenen Seiten nähern. Stress gehört zu unserem Leben, wird jedoch sehr unterschiedlich wahrgenommen. Auf der einen Seite stehen Zeitdruck, hohe Anforderungen, aber auch stressverstärkende Denkmuster und auch unsere persönliche Haltung. Auf der anderen Seite stehen unsere Ressourcen und Energiequellen als wesentliche Bausteine zur Steigerung unserer Stresskompetenz. Erkunden Sie Ihre persönlichen Ressourcen, um herauszufinden, wie Sie diese besser nutzen, um belastenden Situationen ihre Spitzen zu nehmen.

Seminarinhalte:

- Was kann ich tun, um Stresssituationen zu vermeiden oder deren Wirkung zu verringern?
- Welche Ressourcen kann ich nutzen?
- Was kann ich zu meiner persönlichen Entspannung tun?

Eintägiges Seminar mit Frank Patania

Mo. 18.06.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 809218
Fr. 16.11.18	Köln, Severinsviertel	Nr. 809118

95,- €

175,- € für Einrichtungen / Firmen

Mehr Energie und Effektivität im Berufsleben

Seminar mit Aufenthalten in der Natur

Viele Menschen erleben, dass sie durch Stress und Zeitmangel immer mehr Energie verlieren und ihre Effektivität einbüßen. Dabei scheint das Geheimnis für mehr Energie und Effektivität darin zu liegen, wie wir unser (Berufs-)Leben aktiv selbst gestalten und wie wir unsere Prioritäten setzen. Das Seminar beschäftigt sich damit, wie Sie Ihr (Berufs-)Leben wieder vereinfachen können, das verfolgen, was wirklich wichtig ist und wie Sie wieder Ihr eigener (Lebens-)Gestalter werden.

Seminarinhalte:

- Wir machen Sie neugierig, wie Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen kennenlernen und besser entfalten können.
- Sie gewinnen aus dem Abstand zum Alltag eine neue Perspektive.
- Sie erfahren, wie Sie sich selbst in einen guten Zustand versetzen können.
- Sie lernen, Ziele zu formulieren und zu erreichen.
- Sie erleben Lösungsstrategien zur effektiven Stressbewältigung in Alltag und Beruf.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Schleswig-Holstein mit Svenja Paus

Mo. 02.07. – Fr. 06.07.18	Tromm, Odenwald	Nr. 803618
---------------------------	-----------------	------------

345,- € zzgl. 251,- € Ü/VP im DZ | 313,- € Ü/VP im EZ

445,- € für Einrichtungen / Firmen



Umgang mit beruflichen Belastungen

Wie Sie im Arbeitsleben gesund und zufrieden bleiben

„Gesundes“ Arbeiten wird durch steigende Anforderungen im Beruf immer wichtiger und notwendiger, da Leistungsdruck, Multitasking und häufige Veränderungen uns immer wieder herausfordern und krank machen können. Wir sehen es daran, dass eine immer größer werdende Anzahl an Menschen im Beruf erkranken.

In diesem Seminar erfahren Sie, welche Ansätze und Möglichkeiten Sie nutzen können, um im Arbeitsalltag gesund zu bleiben und Strategien für Ihr persönliches Gleichgewicht zu entwickeln und halten zu können. Die Bedingungen an Ihrem Arbeitsplatz sind dabei genauso wichtig wie persönliche Denkmuster und Einstellungen.

Mit Abstand zum Alltag entwickeln Sie ein Gespür für sich selbst. Sie entwickeln eine Leichtigkeit und Kraft, stärken Ihre Kompetenzen im Umgang mit (beruflichen) Herausforderungen und finden neue Strategien für Ihr Zeit- und Stressmanagement. Sie kommen eingefahrenen Einstellungen und Denkmustern auf die Spur und erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten im Beruf und im Privatleben.

Seminarinhalte:

- Gestaltungsmöglichkeiten eines gesunden Arbeitsumfeldes
- (Gesundheits-)Ressourcen im Arbeitsalltag
- Ansätze für mehr Motivation und Zufriedenheit im Beruf
- Kollegiale Beziehungen wertschätzend und respektvoll gestalten
- Eigene Rolle stärken und mit Erwartungen umgehen
- Ausgeglichen und gelassen im Arbeitsalltag: aktive Pausengestaltung und Entspannung
- Veränderungen eigenverantwortlich und aktiv gestalten

Bildungsurlaub mit Anke Lambrecht

Mo. 24.09. – Fr. 28.09.18

Einbeck

Nr. 803518

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

665,- € für Einrichtungen / Firmen

Gelassen und kraftvoll mit Zeitdruck und Stress umgehen

Seminar mit Aufhalten in der Natur

Viele Menschen erleben eine zunehmende Beschleunigung in ihrem Arbeitsleben, fühlen sich gehetzt und fremdbestimmt. Zeitmangel und Stress scheint in unserem modernen Leben zu einem allgemeinen Zustand geworden zu sein. Gleichzeitig erleben wir das Bedürfnis nach Langsamkeit und Muße.

Diese Woche eröffnet Ihnen die Möglichkeit, eine Vision für Ihre Work-Life-Balance zu finden und zu gestalten. Sie arbeiten an Ihrer Kompetenz, konkrete Ziele zu entwickeln, den (Berufs-)Alltag eigenbestimmt gestalten zu können und ein passendes Zeitmanagement zu finden sowie an Ihrer Fähigkeit, unterscheiden zu können, was wichtig und unwichtig für Sie ist (Entscheidungskompetenz). Aufenthalte in der Natur unterstützen Sie in dem Prozess.

In Kooperation mit dem Odenwaldinstitut.

Seminarinhalte:

- Umgang mit Stress und Zeitdruck – Was ist meine eigene Zeit?
- Wir machen Sie neugierig, wie Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen kennenlernen und besser entfalten können.
- Sie erfahren, wie Sie sich selbst in einen guten Zustand versetzen können.
- Sie lernen Ziele zu formulieren und zu erreichen.
- Sie erleben Lösungsstrategien zur effektiven Stressbewältigung in Alltag und Beruf.
- Sie können neue Verhaltensweisen ausprobieren.
- Sie erfahren, wie Sie sich und andere gut motivieren können.
- Sie erleben, wie die Natur Sie in dem Prozess unterstützt, Abstand von Ihrem Alltag zu bekommen und Sie wieder Klarheit über Ihre Fähigkeiten und Ihren weiteren Lebensweg bekommen.
- Sie tanken wieder auf, meditieren in der Natur und erleben diese als Ort von Kraft und Ruhe.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Schleswig-Holstein
mit Svenja Paus

Mo. 14.05. – Fr. 18.05.18

Tromm, Odenwald

Nr. 804118

345,- € zzgl. 251,- € Ü/VP im DZ | 313,- € Ü/VP im EZ

445,- € für Einrichtungen / Firmen

Inhouse-Seminare

Zu vielen im Programm veröffentlichten Seminaren beraten, trainieren und begleiten wir Unternehmen, Verbände und Verwaltungen.

Weitere Informationen auf Seite 6 und 7.

Resilienz

Die Fähigkeit, sich trotz widriger Umstände, trotz Niederlagen, Kümernissen und Krankheiten immer wieder zu fangen und neu aufzurichten

Wir alle kennen Menschen, die anscheinend die seelische Kraft haben, Unglücken und Schicksalsschlägen besser standhalten zu können als andere Menschen. Und nicht nur das! Diese Menschen gehen auch noch gestärkt aus Krisensituationen hervor, sie lassen sich nicht brechen, machen das Beste aus einem Unglück, lernen daraus und wachsen sogar durch die Leiderfahrung über sich selbst hinaus. Oft wünschen wir uns, ebenso über diese Fähigkeit zu verfügen. Erfreulicherweise ist Resilienz lernbar und trainierbar. Genau das ist der Inhalt dieses Seminars. Sie werden Ihr theoretisches Wissen zum Thema Resilienz erweitern – aber Sie persönlich stehen die ganze Zeit im Mittelpunkt. Wir werden uns intensiv mit diesen Resilienzfaktoren befassen und Ihre persönlichen Entwicklungsfelder identifizieren. Und natürlich schauen wir auch auf Ihre Stärken ... Wir werden uns ebenso den Themen Burnout und Stress zuwenden und ganz besonders daran arbeiten, wie Sie Ihre Ressourcen aktivieren können.

Seminarziele:

- Sie kennen sich selbst besser.
- Sie wissen, wie Sie Ihre Resilienz trainieren können.
- Sie wissen, wie Sie Ihre Ressourcen aktivieren können.
- Sie setzen Ihre Ressourcen zielgerichtet ein.

Bildungsurlaub außer in Hamburg

mit Vera Tüns

So. 06.05. – Fr. 11.05.18

Wangerooze

Nr. 811318

725,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 12,- € insgesamt

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub mit Vera Tüns

So. 18.11. – Fr. 23.11.18

Norderney

Nr. 811418

755,- € inkl. Ü/VP

835,- € für Einrichtungen / Firmen



Resilienz-Training

Steigern Sie Ihre innere Stärke und Widerstandskraft

In einer Zeit, in der immer mehr Menschen an psychischen Problemen wie Depression, Ängsten oder Burnout leiden, ist die Stärkung seelischer Widerstandskraft besonders wichtig. Wir werden uns mit den Ergebnissen der Resilienzforschung beschäftigen, uns damit auseinandersetzen, wie Resilienz im eigenen Leben gezielt trainiert werden kann und reflektieren den Transfer in den konkreten beruflichen und persönlichen Alltag.

Seminarziele:

- Reflexion des eigenen Umgangs mit kritischen Lebenssituationen in Beruf und persönlichem Alltag
- Erarbeitung funktionaler Bewältigungsstrategien für den beruflichen Alltag
- Verbesserung der allgemeinen Krisenkompetenz

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Anke Lambrecht

So. 09.09. – Fr. 14.09.18

Breklum

Nr. 811518

675,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen

Auf dem Weg zum Lebensziel – Umgang mit Hürden und Widerständen

Strategien für berufliche und Persönlichkeitsentwicklung

In diesem Seminar legen wir den Schwerpunkt auf Ziele und Visionen in Beruf. Es geht nicht nur darum, Talente, Ressourcen und Fähigkeiten zu entdecken oder aufleben zu lassen, sondern auch die inneren Saboteure aufzuspüren und zu integrieren. Wir kommen nur aus der „Komfortzone“, wenn wir uns mit der eigenen Persönlichkeit beschäftigen und Klarheit über eigene Grenzen und Vorstellungen erlangen“.

Seminarziele:

- Entdecken und Integrieren von Hürden und Hindernissen auf dem Weg zum Ziel
- Formulieren von Zielen und Entwickeln von Strategien für den beruflichen und privaten Lebensweg
- Talente, Ressourcen und Fähigkeiten entdecken, aufleben lassen und neu entwickeln
- Problemsituationen und das Scheitern in einem anderen Licht betrachten
- Glaubenssätze und Muster erkennen und Alternativen entwickeln

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

Mo. 08.10. – Fr. 12.10.18

Kloster Springiersbach

Nr. 803118

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

655,- € für Einrichtungen / Firmen

Resilienzförderung durch Herzintelligenz

Emotionale, mentale und physiologische Selbstregulation auf Basis neuester Forschungsergebnisse

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. 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.

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.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Meike Schröer

So. 28.10. – Fr. 02.11.18

Wangerooze

Nr. 812718

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 12,- € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.

Focusing-Kompetenztraining

8 Schlüssel zur Kraft

Sie erlernen 8 einfache, äußerst wirkungsvolle Focusing-Schlüsselwerkzeuge, um sich und andere gut zu führen ohne auszubrennen. Damit können Sie in Kürze gezielt Ihre Kraftquellen und ungenutzte Ressourcen des Körpers und der Intuition aktivieren. Sie stärken Ihre Leistungs-, Regenerations- und Steuerungskompetenz und arbeiten freudvoller und produktiver. Focusing ist eine empirisch überprüfte, achtsamkeitsbasierte Methode des Erkenntnisgewinns, der Selbsthilfe und des professionellen Begleitens von Veränderungsprozessen. Statt langwieriger Kopfgrübeleien gewinnen Sie in erstaunlich kurzer Zeit Klarheit über die für Sie richtigen Handlungsschritte.

Seminarinhalte:

- Einführung in Focusing und die 8 Schlüsselwerkzeuge
- Mit Blitztankstellen und Rhythmisieren stark durch den Arbeitstag
- Mit Freiraum Stress umwandeln – Probleme leichter lösen
- 3 Schritte zum inneren Kompass – in Kürze stimmige Entscheidungen treffen
- Was stärkt und „nährt“ in der Arbeit?
- Konkretes Handwerkszeug für Büro, beratende, leitende, therapeutische oder pädagogische Arbeit

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Ulrike Pilz-Kusch

So. 18.03. – Fr. 23.03.18	Baltrum	Nr. 816418
---------------------------	---------	------------

705,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt
785,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 07.10. – Fr. 12.10.18	Boltenhagen	Nr. 816318
---------------------------	-------------	------------

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
765,- € für Einrichtungen / Firmen



Focusing-Kompetenztraining für Fortgeschrittene

8 Schlüssel zu Kraft und Klarheit Teil II

Auffrischung und Vertiefung der 8 Focusing-Schlüsselwerkzeuge, um sich und andere im komplexen Arbeitsalltag achtsam und stimmig zu führen statt sich auszupowern. Sie üben, wie Sie damit in Kürze zu sich kommen, Stress abbauen, Kraft, Halt und Orientierung in sich finden.

Seminarziele:

- Mit wenig Aufwand für einen täglich gut gefüllten Akku sorgen lernen, um systematisch Leistungs-, Selbststeuerungs- und Regenerationskompetenz zu trainieren
- Negativen Stress umwandeln, um schwierige Situationen souverän und professionell zu meistern
- Den Fokus auf das Stärkende und Positive in der Arbeit richten lernen
- Stärkung der eigenen Selbstwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit
- Mit Mini-Focusing Entscheidungen in Kürze treffen.

Teilnahmevoraussetzung ist ein Focusing-Kompetenztraining Teil I oder ein Einführungsseminar in Focusing.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Ulrike Pilz-Kusch

So. 25.11. – Fr. 30.11.18

Baltrum

Nr. 816818

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen

Start your Engine – erkennen und nutzen Sie Ihre Stärke

Das Enneagramm – sich selbst und andere verstehen

Das Enneagramm ist ein Persönlichkeits- und Prozessmodell, das uns Stärken, Schwächen und Entwicklungsmöglichkeiten im Berufsalltag aufzeigt. Das Enneagramm zeigt den eigenen Motor, die Antriebskraft in uns und lädt zum Perspektivwechsel ein.

Wenn wir auf Sicht- und Herangehensweisen unserer Kollegen stoßen, die sich von der eigenen Wahrnehmung unterscheiden, sind Missverständnisse, Unzufriedenheit, Stress und Motivationseinbrüche oft vorprogrammiert.

Persönliche Arbeitszufriedenheit entsteht, wenn Unterschiedlichkeiten am Arbeitsplatz wertgeschätzt und die Stärken aller Mitarbeiter gesehen werden.

Ein gesundes Betriebsklima lebt von einer offenen Kommunikation, dem gegenseitigen Verständnis und dem wohlwollenden Umgang miteinander. Dann ist der Weg zum effektiven und erfüllenden Arbeiten frei.

Seminarinhalte:

- Geschichte und Wirkweise des Enneagramms
- Vorstellung und Erleben der neun Persönlichkeitstypen mit Selbsttest
- Den eigenen Enneagrammtyp erkennen und schätzen lernen
- Stresspunkte erkennen und vorbeugen, Ruhepunkte nutzen
- Selbst- und Fremdeinschätzung
- Eigene Persönlichkeit im Arbeitsumfeld: Arbeits- und Führungsstil, Kommunikation, Motivation, Konfliktmanagement, Zeitmanagement
- Stärken, Talente und persönliches Entwicklungspotenzial
- Interaktion mit anderen Enneagrammtypen und von anderen Enneagrammtypen profitieren
- Strategie der individuellen Entwicklungsmöglichkeiten
- Die Qualitäten der Intelligenzen für sich entdecken

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Annette Winghardt

So. 29.04. – Fr. 04.05.18	Baltrum	Nr. 810818
---------------------------	---------	------------

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50- € insgesamt
715,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 25.11. – Fr. 30.11.18	Boltenhagen	Nr. 810918
---------------------------	-------------	------------

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
715,- € für Einrichtungen / Firmen

Treuebonus

Unsere treuen Kunden (ab dem 3. Seminar innerhalb von fünf Jahren) sparen 3 % der regulären Seminargebühr.



Mut zur Veränderung

Was unsere Entscheidungen fördert oder blockiert

„Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin, dass du dein Leben ändern kannst, indem du deine Geisteshaltung änderst.“ (Albert Schweitzer)

Das Leben fordert immer wieder eine konsequente Haltung. Manchmal stehen die zu treffenden Entscheidungen klar vor uns, und wir müssen scheinbar nur den nächsten Schritt tun. Aber manchmal fehlt uns einfach der Mut, diesen entscheidenden, nächsten Schritt zu gehen.

In diesem Seminar geht es darum, ein besseres Verständnis für die eigenen Motive und Haltungen zu entwickeln, die uns auf dem Weg zu einer Entscheidung unterstützen oder bremsen.

Darüber hinaus lernen wir über den Austausch in der Gruppe andere Entscheidungsvarianten kennen, die uns auf unserem eigenen Weg helfen können.

Seminarziele:

- Die eigenen Muster besser verstehen lernen
- Den Sinn förderlicher und bremsender Motive annehmen
- Alternativen zu wenig förderlichen Haltungen und Motiven erkennen und nutzen lernen
- Perspektiven für einen mutigen Zugang zu Entscheidungen erschließen
- Die Möglichkeit eines Scheiterns als Weckruf zu alternativem Handeln erkennen
- Die Fähigkeit des „Nicht-Entscheidens“ als mögliche Handlungsvariante erforschen

Bildungsurlaub mit Frank Patania

So. 07.10. – Fr. 12.10.18

Breklum

Nr. 811618

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

755,- € für Einrichtungen / Firmen

Ziele setzen – Ziele verwirklichen

Erfolgreiche Strategien und Methoden des Selbstmanagements

Das Seminar bietet Ihnen Raum, um im Abstand zum normalen Alltag die eigenen beruflichen und privaten Ziele zu überdenken und Ihre Zukunft (neu) zu planen – ganzheitlich mit Kopf und Bauch. Sie gewinnen Klarheit über Ihre Ziele in verschiedenen Lebensbereichen, stärken Ihre Motivation und entwickeln individuell passende Pläne zur Zielrealisierung.

Einen Schwerpunkt des Seminars bildet der Umgang mit inneren und äußeren Hindernissen auf dem Weg zum Ziel, wie z. B. nachlassende Motivation, innere Sabotage, fehlende Ressourcen oder mangelnde Unterstützung durch Menschen in der Umgebung. Im Seminar identifizieren Sie mögliche Schwierigkeiten und finden geeignete Lösungen, wobei Selbstmanagement und Kommunikation mit anderen wichtige Rollen spielen.

An der Realisierung von Zielen ist neben dem bewussten Verstand auch das emotionale Erfahrungsgedächtnis beteiligt. Für die erfolgreiche Umsetzung der Vorsätze ist es daher sehr wichtig, beide bei der Zielformulierung und -planung zu berücksichtigen. Im Seminar erfahren Sie deshalb auch, wie Sie mit dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis kommunizieren, Motivkonflikte klären sowie die Bestrebungen von bewusstem Verstand und emotionalem Erfahrungsgedächtnis synchronisieren können. Äußerst hilfreich ist dabei das Kreieren eines Sie begeisternden Mottos, das Ihren Zielen „Flügel verleiht“.

Seminarziele:

- Klarheit über die eigenen Ziele in verschiedenen Lebensbereichen gewinnen
- Stärkung der Motivation, insbesondere für die Verwirklichung langfristiger Ziele
- Lösungen für innere und äußere Schwierigkeiten bei der Zielerreichung finden
- Flexible, realistische, individuell passende Pläne entwickeln
- Kennenlernen bewährter Strategien zur Zielverwirklichung, Stärkung der Selbstmanagementkompetenz



Bildungsurlaub mit Monika Leitze-Fink

So. 14.10. – Fr. 19.10.18

Norderney

Nr. 805318

695,- € inkl. Ü/VP

785,- € für Einrichtungen / Firmen

Entscheidungen treffen – Entscheidungen umsetzen

Erfolgreiche Strategien und Methoden des Selbstmanagements

Die Entscheidungen, die wir treffen, bestimmen, was für ein Leben wir führen. Und: Wer sein Leben selbstbestimmt gestalten will, muss Entscheidungen fällen. Es lohnt sich also, sich mit den eigenen Entscheidungsstrategien auseinanderzusetzen und diese gegebenenfalls zu verändern. Dabei ist es sinnvoll, ganzheitlich vorzugehen und Entscheidungen mit Kopf und Herz, mit Verstand und Bauchgefühl zu treffen.

Während des Seminars analysieren Sie Ihr Entscheidungsverhalten, Sie erkennen hilfreiche und ungünstige Entscheidungsmuster und stellen für Sie nützliche Entscheidungsregeln auf. Sie erfahren, wie Sie „Entscheidungsfesseln“ identifizieren und lösen, und wie Sie schwierige, komplexe Entscheidungen sicherer und besser treffen. Sie entwickeln Strategien, Entscheidungen vorausschauend vorzubereiten und erfolgreich umzusetzen, selbst gegen starke Widerstände.

Konkret anstehende Entscheidungen im beruflichen und privaten Kontext können Sie während des Seminars mit Abstand zum Alltag und in Ruhe vorbereiten bzw. treffen.

Seminarziele:

- Sie gewinnen Klarheit über Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten Ihres Entscheidungsverhaltens.
- Sie erweitern Ihr Repertoire mit vielfältigen Tipps, Methoden und Strategien für erfolgreiches Vorbereiten und Umsetzen von Entscheidungen.
- Sie erfahren, wie Sie Signale des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses wahrnehmen, diese mit dem Verstand verarbeiten und kraftvolle Entscheidungen in Harmonie mit beiden Systemen treffen.
- Sie erweitern Ihre Entscheidungsfähigkeit und stärken Ihre Selbstmanagementkompetenz.

Bildungsurlaub mit Monika Leitze-Fink

So. 11.03. – Fr. 16.03.18

Boltenhagen

Nr. 805218

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 18.11. – Fr. 23.11.18

Baltrum

Nr. 805618

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

715,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.

Motivation – ein Schlüssel zu privatem und beruflichem Erfolg!

Eine Antwort finden auf die Fragen: Wie motiviere ich mich selbst? Wie motiviere ich meine Mitmenschen?

Wie einfach ist es, wenn wir an unsere Aufgaben beschwingt herangehen und wie leicht gehen uns an manchen Tagen auch ungeliebte Dinge von der Hand.

Ganz zu schweigen von dem Wunsch, in gewissen Situationen die Kollegen oder Mitarbeiter, das Team oder die Vorgesetzten, die Familie und auch Freunde motivieren zu können.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich und andere motivieren wollen – egal, ob es zum beruflichen Alltag gehört oder von privatem Interesse ist.

Sie arbeiten dabei mit verschiedenen Selbsttests und immer wieder mit individuellen und Kleingruppen-Reflexionsphasen. Es gibt Gruppenarbeiten und Übungen, um den Transfer in Ihr privates und berufliches Umfeld sicherzustellen – und natürlich wird der intensive Austausch untereinander nicht zu kurz kommen.

Am Ende des Seminars wissen Sie, was in Ihnen das Feuer zum Lodern bringt und wie Sie andere begeistern.

Sie verfügen über eine solide Wissensbasis, um dem Thema Motivation in Ihrem beruflichen Leben adäquat zu begegnen.

Seminarziele:

- Sie kennen sich selbst besser.
- Sie wissen, was Sie motiviert bzw. demotiviert und was Sie antreibt.
- Sie erkennen die Gründe für gewisse Verhaltensweisen anderer Menschen.
- Sie gewinnen Souveränität im Umgang mit anderen Menschen.
- Sie setzen Ihre Ressourcen zielgerichtet ein.

Bildungsurlaub mit Vera Tüns

So. 04.02. – Fr. 09.02.18	Borkum	Nr. 806318
---------------------------	--------	------------

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 07.10. – Fr. 12.10.18	Plön	Nr. 806418
---------------------------	------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt

765,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 03.02. – Fr. 08.02.19	Borkum	Nr. 806319
---------------------------	--------	------------

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt

725,- € für Einrichtungen / Firmen

Stärken stärken

Persönliche Stärken entdecken und gezielt einsetzen

„Trau lieber Deiner Kraft als Deinem Glück.“

(Marcus Tullius Cicero)

In einer (Arbeits-)Welt, die in der Regel schwächen-, fehler- und defizit-orientiert ist, findet ein Bewusstsein für persönliche Stärken und Ressourcen leider selten seinen Platz. Die Frage: „Kann ich jeden Tag das tun, was ich am besten kann?“ wurde laut einer Gallup-Umfrage erschreckend häufig mit „Nein!“ beantwortet. All das, was uns als Mensch, als Mitarbeiter oder als Führungskraft ausmacht – nämlich unsere Talente, unsere Fähigkeiten und unsere Stärken – gerät zunehmend aus dem Fokus.

In diesem Seminar wird gezielt entgegengesteuert: Mit einer ausschließlich stärkenorientierten Perspektive auf Ihr Potenzial gleichen Sie Selbst- und Fremdbild ab und erleben die Wirkweise Ihrer Stärken in der Gruppe. Wir beschäftigen uns mit Ihren Werten und Ihren Motiven als wesentliche Faktoren Ihres Handelns. Denn nur wenn diese Komponenten aufeinander abgestimmt und in Balance sind, kommen Ihre Stärken wirklich zum Tragen, und Sie können sie als kraftvolle Ressourcen einsetzen.

Sie erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten, indem Sie Strategien bei sich und anderen erkennen und lernen, diese konstruktiv zu entwickeln – indem Sie sich auf Stärken fokussieren.

Seminarziele:

- Stärkung der eigenen Flexibilität
- Kennen der eigenen Motive und Stärken zur Erhöhung von Veränderungskompetenz
- Entwicklung von Selbstbewusstsein durch ein klareres Bild der eigenen (beruflichen) Ziele
- Entdeckung eines Umfeldes, in dem die eigenen Stärken mit Freude und Engagement eingebracht werden können

Bildungsurlaub mit Vera Tüns

So. 02.12. – Fr. 07.12.18

Baltrum

Nr. 815218

705,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

785,- € für Einrichtungen / Firmen



Ein Kompass für berufliche Veränderung

Wenn Helden auf Reisen gehen ...

Da ist der Wunsch nach Veränderung. Diesem steht eine Art permanenter innerer Widerstand entgegen. Wenn Kräfte nicht in dieselbe Richtung wirken, bedeutet das Energie- und Motivationsverlust, Unzufriedenheit, Burnout. Die ersehnte Veränderung bleibt aus. Dieser Konflikt zwischen Neuorientierung und Sicherheitsbedürfnis spiegelt sich ebenfalls in den Heldenmythen und Übergangssituationen der Menschheit wider.

Die Heldenreise ist ein Trainingslager – die Geschichte des Übergangs von einem Lebens-/Karriereabschnitt zum nächsten. Treten wir sie an, dann lernen wir, was wir früher vielleicht besser gekonnt haben. Wir lernen wieder, auf uns selbst zu hören, das zu hören, was im Alltagslärm an Stimme verloren hat. Wir lernen wieder zu sehen, was aus dem Blickfeld geraten ist. Wir lernen wieder, uns auf die wichtigen Dinge zu fokussieren, flexibel, risikobereit und konkurrenzfähig zu werden.

Seminarziele:

Die Teilnehmer lernen den roten Faden der Veränderung kennen und verstehen, um Herausforderungen meistern zu können, an denen sie bisher womöglich gescheitert sind. Die Veränderung stärkt Sie in Auf- und Umbrüchen, um

- Krisen risikobereit und mutig zu bewältigen (Steigerung der Selbstkompetenz)
- Die Höhen und Tiefen des Prozesses anzunehmen (Steigerung der Resilienz)
- Kreative Lösungen in der Ungewissheit zu finden (Steigerung der Methodenkompetenz)
- Wandel motiviert und verantwortlich umzusetzen (Steigerung der Führungskompetenz)
- Kompetenzen mit Kopf, Herz & Bauch zu gewinnen (Steigerung der sozialen Kompetenz)
- Innovation achtsam und nachhaltig zu gestalten (Steigerung der fachlichen Kompetenz)

Bildungsurlaub mit Claudia Molitor

So. 25.02. – Fr. 02.03.18	Norderney	Nr. 817318
---------------------------	-----------	------------

715,- € inkl. Ü/VP

765,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 16.09. – Fr. 21.09.18	Breklum	Nr. 817418
---------------------------	---------	------------

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

755,- € für Einrichtungen / Firmen

Neue Impulse für Ihre Handlungskompetenz

Persönlichkeitsentwicklung – kompetent, zielgerichtet, voller Klarheit und Harmonie

Alles ist möglich, wenn wir klar, eindeutig und mit der nötigen Intensität der Vorstellungskraft, Ziele kompetent in unser Leben bringen und sie verwirklichen: beruflichen Erfolg, harmonische Beziehungen, erfülltes Leben ...

In diesem Seminar lernen Sie, eventuell auftauchende Blockaden zu erkennen und zu lösen, um dann die freigewordene Energie effizient in sinnvolle Kanäle zu leiten. Sie setzen neue Impulse für Ihre berufliche Entwicklung, hin zu einem Leben nach Ihren Vorstellungen.

Seminarziele:

- Den individuellen Ist-Zustand beschreiben, das persönliche Umfeld erforschen und die eigene Lebenslinie wertschätzen
- Die eigenen Bedürfnisse und das Verhalten erkennen und analysieren
- Fähigkeiten entdecken und Kompetenzen herausarbeiten
- Wertearbeit: den eigenen Sinn im Tun und Handeln verstehen und schätzen, als Basis bzw. Ressource für die Zielerreichung
- Innere Blockaden auf dem Weg lösen, Stressoren wahrnehmen und abbauen, Ballast loslassen, dem inneren „Schweinehund“ liebevoll begegnen und seine Kraft nutzen
- Zielarbeit: Visionen entwickeln, Strategien und Instrumente zur Zielbestimmung und deren Erreichung
- Neue Wahlmöglichkeiten im Verhalten schaffen;
- Den persönlichen und beruflichen Lebensplan als Weg beschreiben

Bildungsurlaub mit Anja Lindau

So. 25.02. – Fr. 02.03.18	Borkum	Nr. 816518
---------------------------	--------	------------

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt
675,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 25.11. – Fr. 30.11.18	Spiekeroog	Nr. 806518
---------------------------	------------	------------

615,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: bis 25,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

Mehr Impulse für Ihre Handlungskompetenz Teil 2

Persönlichkeitsentwicklung – stark im Berufsalltag agieren und im Leben stehen

Bildungsurlaub mit Anja Lindau

So. 21.10. – Fr. 26.10.18	Norderney	Nr. 816618
---------------------------	-----------	------------

715,- € inkl. Ü/VP
795,- € für Einrichtungen / Firmen

Stärken Sie Ihre Lebensbalance – werden Sie gelassener

Selbstmanagement und Burnout-Prävention

Ständiger Termin- und Leistungsdruck und die Anforderungen Ihres Alltags fordern Sie und lassen Ihnen kaum Zeit, um neue Energie zu schöpfen? Sie haben das Gefühl, sich im Kreis zu drehen, nur noch zu funktionieren?

Viele Menschen können in ihrer Freizeit nur schwer abschalten. In ihrer Tagesplanung ist kaum Platz für Ruhe und Erholung. Körperliche Belastungen bis hin zur Diagnose Burnout nehmen zu.

Stress ist eine natürliche, überlebenswichtige Reaktion unseres Körpers. Die Frage ist, wie gehen Sie mit den heutigen Anforderungen um? Kurzfristiger Stress ist kein Problem, chronischer Stress und mangelnde Erholung machen krank. Ihre Leistungsfähigkeit und Gesundheit leiden darunter.

Wenn Sie gesund und leistungsfähig bleiben wollen, dann benötigen Sie effektive Techniken, durch die Sie Ihren (beruflichen) Alltag erfolgreich managen und Ihre Kräfte effektiv einsetzen können.

Seminarinhalte:

- Sensibilisierung Ihrer Wahrnehmung hinsichtlich der Auswirkungen von Stress
- Den Zusammenhang von Stress und Leistung erkennen
- Einblick in die Grundform des autogenen Trainings und der progressiven Muskelentspannung
- Definition Ihrer persönlichen Work–Life–Balance
- Reflexion Ihrer Ziele und Werte

Seminarziele:

- Neue Handlungsmöglichkeiten durch die intensive Auseinandersetzung mit aktuellen Stresssituationen
- Gelassener Umgang mit belastenden Situationen
- Optimierung der persönlichen Arbeitsstruktur
- Stärkung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens

Bildungsurlaub außer in Hamburg

mit Anke Lambrecht

So. 18.03. – Fr. 23.03.18	Stralsund	Nr. 806818
---------------------------	-----------	------------

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 77,50 € insgesamt

765,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 02.12. – Fr. 07.12.18	Stralsund	Nr. 806918
---------------------------	-----------	------------

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 77,50 € insgesamt

765,- € für Einrichtungen / Firmen

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de.



Beruflicher Erfolg durch Selbstsicherheit und Gelassenheit

Ein Ressourcen- und Methoden-Training auf Langeoog

Im Berufs- und Privatleben gibt es Situationen, die Sie herausfordern. Viele Menschen wünschen sich dann mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit, um mit diesen Anforderungen souverän umgehen zu können.

Menschen mit einem starken Selbstvertrauen sind authentisch, selbstsicher und entscheidungsfreudig. Sie nutzen Ihre emotionale Intelligenz, besitzen Durchsetzungsvermögen und sind zielstrebig. Sie kennen und nutzen Ihre positiven Bewältigungsstrategien, um mit Stress und Konflikten gut umgehen zu können. Das befähigt sie, die Herausforderungen des täglichen Lebens gelassen zu bewältigen.

Seminarinhalte:

- Sie erlernen, wie Sie mit Selbstmanagement-Methoden souverän auf schwierige (berufliche) Situationen reagieren.
- Sie erhalten Unterstützung beim Analysieren von Arbeitssituationen und ziehen daraus Nutzen für zukünftige Herausforderungen.
- Mit vielen Übungen entwickeln Sie eine gute Basis zur Vertiefung Ihrer Gelassenheit in beruflichen Situationen.
- Sie erhalten neue Anregungen, Ihre sozialen Beziehungen zu gestalten.
- Sie trainieren Ihre Selbstreflexion zur Steigerung Ihrer beruflichen Zufriedenheit.
- Durch verschiedene Entspannungstechniken wird Ihr Unterbewusstsein aktiviert und liefert Ihnen neue Lösungsansätze (fakultativ).

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Anke Lambrecht

So. 10.06. – Fr. 15.06.18

Langeoog

Nr. 802818

725,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Work-Life-Balance – Bildungsurlaub an der Nordsee

Neue Handlungskraft für den Alltag

Ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenem Energiehaushalt ist im beruflichen Alltag nicht immer möglich. Die täglichen Aufgaben erfordern unseren ganzen Einsatz und lassen oft nur wenig Spielraum und Zeit zum Regenerieren. Auf Dauer ist dieser Einsatz nur leistbar, wenn wir wissen, wie wir auch langfristig hohe Energieleistungen abrufen können. Denn im Grunde steht uns ein riesiges Reservoir an innerer Kraft zur Verfügung. Ziel ist es, im Berufsleben und Alltag zusehends besser Zugang zu diesem Energiereservoir zu haben.

In diesem Seminar erarbeiten wir gemeinsam Strategien, wie der Weg zu einer größeren Einflussnahme auf die alltäglichen Geschehnisse und damit für eine größere Lebenszufriedenheit und eine größere Arbeitszufriedenheit gelingen kann. Stressvorbeugung und „Blitzentspannungstechniken“, Kommunikationsmuster sowie Elemente des Zeit- und Selbstmanagements sind ergänzende Inhalte.

Seminarziele:

- Sie entdecken Ihr persönliches Potenzial und die im Moment wichtigsten Ziele.
- Sie gewinnen durch die Wahrnehmung Ihrer Ressourcen Selbstvertrauen und eröffnen neue Perspektiven.
- Sie erweitern Ihre berufliche Handlungsfähigkeit mit Hilfe von Schlüsselkompetenzen zur persönlichen Effektivität und Effizienz.
- Sie bekommen neue Energie, innere Zufriedenheit und Freude mit sich und Ihrer beruflichen Tätigkeit.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Britta Pütz

So. 08.04. – Fr. 13.04.18	Norderney	Nr. 806718
---------------------------	-----------	------------

695,- € inkl. Ü/VP

785,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub für Frauen außer in Hamburg
mit Britta Pütz

So. 02.12. – Fr. 07.12.18	Baltrum	Nr. 806618
---------------------------	---------	------------

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen





Ich bin – ich kann!

Leistungsfähigkeit und Selbstkompetenz durch Selbstreflexion

In unserem hektischen Alltag bleibt selten Raum und Zeit, sich aktiv mit der eigenen beruflichen Rolle und Identität auseinanderzusetzen:

Wer bin ich als Mitarbeitende/r, welche Erwartungen sind an mich gerichtet, wie nehme ich mich selbst an und meine berufliche Verantwortung wahr?

Selbst entwickelte und immer mal wieder überprüfte Antworten auf diese Fragen machen möglich, dass wir uns unserer beruflichen und persönlichen Stärken, Neigungen, Qualitäten und Kompetenzen bewusster werden und sie aktiv zielgerichteter einsetzen. Dies wiederum führt fast automatisch zu mehr (Schaffens-)Freude und innerer Stärke.

In diesem Seminar profitieren Sie von einem lebendigen Gruppenprozess bei Raum für persönliche Reflektion und gestalten gemeinsam einen Rahmen der stärkenden Auseinandersetzung zu folgenden Fragen:

- Wie nehme ich mich – in meiner beruflichen Rolle – wahr?
- Worauf will ich zukünftig meine Energie richten?
- Was benötige ich, um mich lebendig(er) zu fühlen und kraftvoll(er) im Alltag zu agieren?

Seminarinhalte:

- Berufliche Identität: Rollenverständnis, Erwartungen und die eigene Grundhaltung
- Ziele, Werte und Bedürfnisse: vorhandene Ressourcen und Potenziale erschließen
- Methoden der Selbstreflektion
- Selbstwahrnehmung: Achtsamkeits-, Entspannungs- und Zentrierungsübungen
- Raum für das Einbringen eigener Themen

Bildungsurlaub mit Britta Pütz

So. 11.03. – Fr. 16.03.18

Baltrum

Nr. 803718

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

715,- € für Einrichtungen / Firmen

Ich fü(h)r mich: Selbstführung und Selbstfürsorge

Für Frauen in Führungsverantwortung/Selbstständigkeit

Die Übernahme von Führungsaufgaben bedeutet, Verantwortung zu tragen: für sich selbst, für (Unternehmens-)Ziele und Mitarbeiter. Sich für die Belange dieser zu engagieren, ist für Sie nicht nur selbstverständlich, sondern eine Herzensangelegenheit? Mit konsequenter Selbstführung und -fürsorge ist es möglich, Menschen (oder sich selbst) zum Erfolg zu führen, ohne dabei persönlich „auf der Strecke zu bleiben“.

Seminarziele:

- Sie sind selbstgesteuert und entspannter.
- Sie stärken Ihre Beziehungen durch mehr Klarheit und Souveränität.
- Sie sind vitaler, da Sie konsequenter und (selbst-)bewusster regenerieren und mit Ihren Gefühlen umgehen.
- Sie werden erfolgreicher und wirksamer, da Sie besser loslassen können und das Wesentliche umsetzen.

Bildungsurlaub mit Britta Pütz

So. 03.06. – Fr. 08.06.18	Boltenhagen	Nr. 809318
---------------------------	-------------	------------

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
735,- € für Einrichtungen / Firmen

Neue Energie für den Beruf

Ressourcen aktivieren, Regeneration ermöglichen, Ruhe erfahren

Unsere schnelllebige Zeit erfordert häufig einen hohen Einsatz der persönlichen Ressourcen. Wie oft gehen wir dabei über unsere Kräfte hinaus, um den vielschichtigen Anforderungen im Beruf und im Privatleben gerecht zu werden?

Ein verantwortungsbewusster Umgang mit unseren eigenen Ressourcen – von zentraler Bedeutung für ein vitales und erfülltes (Berufs-) Leben – gerät dabei nur allzu leicht in den Hintergrund.

Das Wissen um die eigenen Bedürfnisse, Werte und Lebensziele ist eine weitere Voraussetzung, um sich im Berufsleben alltagstaugliche Freiräume für die notwendige Regeneration zu schaffen.

Seminarinhalte:

- Berufliche Standortbestimmung: Erfolge wertschätzen und Potenziale erkennen
- Eigene Werte und Bedürfnisse klären und beschreiben
- Ressourcenmanagement: Auswirkungen von Stress, Analyse der eigenen Situation, Umgang mit Stress
- Selbst- und Zeitmanagement: Gestaltungskraft, Erwartungshaltungen und sinnvoller Umgang mit der Zeit

Bildungsurlaub mit Britta Pütz

So. 16.09. – Fr. 21.09.18	Langeoog	Nr. 804018
---------------------------	----------	------------

725,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt
795,- € für Einrichtungen / Firmen

Konstruktiver Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz

Authentisch im Job durch gutes Emotionsmanagement

Positive Emotionen stellen eine wichtige Ressource im Arbeitsleben dar. Viele Menschen reagieren jedoch auch mit starken Emotionen auf Probleme am Arbeitsplatz und sehen keinen Ausweg für ihre Situation. Auf Dauer entsteht Anspannung und Unruhe. Die Arbeit wird erschöpfend und unangenehm empfunden.

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, sich selbst und Ihre Mitmenschen besser zu verstehen, um den Arbeitsalltag effektiver gestalten zu können. Durch die

Erweiterung Ihrer Selbstreflexion, mehr Verständnis über Kommunikation und das Entstehen von negativen und positiven Emotionen können Sie Ihre Emotionen lernen zu steuern und der Situation angemessen mit ihnen umzugehen.

Seminarinhalte:

- Funktion und Wirkung verschiedener Emotionen verstehen
- Positive Emotionen als Ressource für sich selbst entdecken und nutzen
- Konstruktiver Umgang mit Stress, Ärger oder auch Angst (Stresskompetenz)
- Kommunikationstraining – wie finde ich die richtigen Worte?
- Bewusster und situationsangemessener Umgang mit Emotionen (emotionale Kompetenz)

Bildungsurlaub mit Eva Friepörtner

So. 18.02. – Fr. 23.02.18

Norderney

Nr. 804818

685,- € inkl. Ü/VP

745,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 18.11. – Fr. 23.11.18

Baltrum

Nr. 804318

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

715,- € für Einrichtungen / Firmen



Emotionale Kompetenz und Selbstmanagement

Ein Ressourcen-Training mit NLP

Erfolgreich sich selbst und anderen Menschen begegnen zu können – mit dem Ziel, mehr Zufriedenheit im (Berufs-)Leben entwickeln zu können – ist Thema dieses Seminars. Selbstsicherheit, sich selbst und andere zu motivieren, mit Stress intelligent umgehen zu können, sind Eigenschaften, die erlernbar sind. Sie unterstützen uns darin, unsere persönlichen Fähigkeiten auszubauen sowie unseren Erfolg und unsere Lebensfreude zu steigern.

Seminarinhalte:

- Kennenlernen der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen
- Lösungsstrategien zur guten und effektiven Stressbewältigung
- Systematisches Arbeiten mit Zielen
- Lösung von Konflikten

Seminarziele:

- Erkennen eigener Verhaltensmuster und Stärken der Intuition
- Neue Wege im Umgang mit sich selbst und anderen erfahren
- Handlungsspielräume in Konfliktsituationen erweitern
- Bessere Selbst- und Fremd-Einschätzung

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

So. 04.02. – Fr. 09.02.18	Baltrum	Nr. 804218
---------------------------	---------	------------

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

715,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 11.11. – Fr. 16.11.18	Norderney	Nr. 803218
---------------------------	-----------	------------

695,- € inkl. Ü/VP

785,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg mit Susanne Lehmann

So. 03.02. – Fr. 08.02.19	Baltrum	Nr. 804219
---------------------------	---------	------------

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.

Emotionale und soziale Kompetenz für 50+

Mein Berufsleben mit NLP, Achtsamkeit und Humor erfüllend gestalten

Sie sind in den Fünfzigern, haben ein langes, abwechslungsreiches und erfülltes Arbeitsleben hinter sich und verfügen über jede Menge Erfahrung. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist längst kein Thema mehr für Sie. Gleichzeitig stellen sich Ihnen vielleicht die Fragen: Wie geht es weiter, welche Perspektiven habe ich, wie motiviere ich mich?

Seminarinhalte:

- Wie Sie Motivation und Lebensfreude im Beruf in den letzten Berufsjahren umsetzen können
- Wie Sie Neugier und Spaß daran entwickeln, Ihr Expertenwissen und Ihre sehr lange Berufserfahrung für sich optimal zu nutzen und an Jüngere weiterzugeben
- Wie es Ihnen gelingt, altersgerechte Wünsche und normale Bedürfnisse, die zu Ihrem Lebensabschnitt ganz natürlich dazugehören, nicht aufzuschieben sondern im Beruf zu erkennen, zu achten und zu erfüllen
- Wie Sie Ihre berufliche Persönlichkeit im Hier und Jetzt stärken und einen konstruktiven Umgang mit den täglichen Arbeitsanforderungen finden können
- Wie Sie Ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz erhöhen und eine gute Argumentation erlernen können, vor allem auch mit Jüngeren
- Wie Sie Ihre Teamfähigkeit so ausbauen können, dass Sie fruchtbar auf das Team einwirken und auch noch einen Nutzen aus dem Teamerleben ziehen können
- Wie Sie durch Training der emotionalen und sozialen Kompetenz deutliche Prioritäten setzen können, was in Ihrer Lebensphase wichtig und was unwichtig ist

Bildungsurlaub mit Jenison Thomkins

So. 04.03. – Fr. 09.03.18	Baltrum	Nr. 802718
---------------------------	---------	------------

635,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

715,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 11.11. – Fr. 16.11.18	Borkum	Nr. 802618
---------------------------	--------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt

665,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 24.02. – Fr. 01.03.19	Norderney	Nr. 802719
---------------------------	-----------	------------

695,- € inkl. Ü/VP

785,- € für Einrichtungen / Firmen

Souverän und authentisch im Beruf

Ein (Selbst-)Empathietraining durch Achtsamkeit

Nicht nur die fachlichen Kompetenzen, sondern auch die Emotionale Kompetenz, der Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen, zählt in der Welt der ökonomischen Ziele zum guten Handwerkszeug, gerade in Stresssituationen und bei den hohen Anforderungen der heutigen Berufswelt. Durch die Schulung der Wahrnehmung und Achtsamkeit können wir im Umgang mit anderen Menschen Empathie, Selbstbewusstsein und Motivation überprüfen und verändern.

Im Seminar beobachten Sie Ihre gewohnten Verhaltensweisen im Umgang mit innerem und äußerem Stress und üben, den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu vollziehen. Indem wir die Selbstwahrnehmung und die Wahrnehmung unseres beruflichen Umfelds ohne Bewertungen, Konzepte und Vorurteile betrachten, fällt es leichter mit schwierigen Situationen gelassen umzugehen.

Seminarinhalte:

- Achtsamkeit: Atmung, Innehalten, Körperempfindungen
- Aufmerksamkeit für wiederkehrende Gedanken und Gefühle
- Stimmungen, Gefühle und Bedürfnisse erkennen und akzeptieren
- Konzentration, Verständnis, Empathie, Tatkraft und Zufriedenheit

Seminarziele:

- Unsere gewohnheitsmäßigen Verhaltensweisen im Umgang mit innerem und äußerem Stress zu erkennen
- Unsere (Arbeits-)Beziehungen, unser Umfeld und uns selbst ohne Bewertungen, Konzepte und Vorurteile zu betrachten
- Herausfordernden Situationen mit Ruhe, Klarheit und Gelassenheit zu begegnen
- Glaubenssätze und wiederkehrende Probleme und Krankheiten erkennen und versöhnen

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

Mo. 18.06. – Fr. 22.06.18 | Kloster Springiersbach | Nr. 807218

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
655,- € für Einrichtungen / Firmen

Inhouse-Seminare

Zu vielen im Programm veröffentlichten Seminaren beraten, trainieren und begleiten wir Unternehmen, Verbände und Verwaltungen.

Weitere Informationen auf Seite 6 und 7.

Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen

Balance schaffen in der zweiten Lebenshälfte

In der zweiten Lebenshälfte angekommen merken viele von uns, dass wir Arbeitsverdichtung, Zeit- und Leistungsdruck nicht mehr so gut wegstecken wie in jüngeren Jahren. In diesem Seminar gehen wir daher gemeinsam der Frage nach, wie ein bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen dazu beitragen kann, berufliche Anforderungen leichter zu bewältigen und die unterschiedlichen Lebensbereiche besser in Balance zu bringen.

Seminarziele:

- Vertiefte Kenntnisse der individuellen Ressourcen und Ressourcenaktivierung
- Gesundheitskompetenz stärken
- Einschränkende Glaubenssätze in Ressourcen verwandeln
- Veränderungsziele definieren und erste Schritte erarbeiten
- Individuelle Strategien für eine gute Lebensbalance

Bildungsurlaub mit Christiane Schwager

So. 24.06. – Fr. 29.06.18

Kloster Lehnin bei Potsdam

Nr. 812418

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 55,- € insgesamt

725,- € für Einrichtungen / Firmen

Mit(te) der Zeit

Arbeits- und Lebensbalance für Menschen in der Lebensmitte

Wir haben im Laufe unseres bisherigen Berufslebens viel geleistet und erreicht. Oftmals haben wir dabei unsere eigenen Bedürfnisse zurückgestellt, z. T. vielleicht sogar vergessen. Körperliche Veränderungen fühlen sich nicht nur angenehm an und einige Belastungen setzen uns vielleicht mehr zu als in jüngeren Jahren.

Eine wohlwollend-kritische Auseinandersetzung mit Denk- und Handlungsmustern trägt dazu bei, die mittlere Lebensphase und die noch kommenden Berufsjahre erfolgreich gehen zu können und führt durch ein vertieftes Selbstverständnis zu mehr Gelassenheit, Zukunftsoffenheit und leistungsorientierter Gestaltungskraft.

Folgende Fragen sind in diesem Bildungsurlaub richtungsweisend:

- Was sind meine beruflichen Visionen für die nächsten Jahre?
- Wie kann ich meine erworbenen Fähigkeiten bestmöglich einsetzen und weitergeben?
- Welche Lösungsansätze kann ich entwickeln, um trotz vielfältiger Veränderungen in meiner Mitte zu bleiben?

Bildungsurlaub mit Britta Pütz

So. 14.10. – Fr. 19.10.18

List, Sylt

Nr. 804418

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

765,- € für Einrichtungen / Firmen



50+ mit Power und voller Erfahrungen

Die berufliche Schlussetappe ins Auge fassen und durchstarten

Visionen vom kraftvollen, jungen Altern – die haben wir wohl alle. Volle Arbeitskraft bis zum Schluss. Vielleicht haben Sie noch 5, 10, 15 Jahre bis zum Rentenalter ... Sie blicken zurück auf ein Berufsleben voller Aufgaben und Herausforderungen, die Sie gemeistert haben. Eine Zeit, in der Sie viel gelernt und investiert haben, die wertvoll ist und auch wertvoll bleibt. In diesem Seminar gehen wir offen dem neuen Lebensabschnitt entgegen. Statt das Alter als eine Bedrohung anzusehen, betrachten wir es als eine Bereicherung und Chance. Denn im Hinblick auf eine deutlich steigende Lebenserwartung, ist dies ein lohnenswertes Unterfangen. 90 Jahre und mehr sind für viele Menschen durchaus drin. Und wer weiß, welche beruflichen Möglichkeiten sich Ihnen bis dahin noch bieten ...

Seminarziele:

- Potenziale entdecken – Kraftquellen, Stärken und Fähigkeiten einsetzen
- Geisteshaltung – das Alter/Älterwerden liebevoll annehmen und wertschätzen
- Ziele setzen und ausbauen – Visionen entwickeln, konkretisieren und angehen
- Motiviert der Zukunft begegnen – mit Zuversicht, Selbstbewusstsein und mehr Gelassenheit

Bildungsurlaub mit Anja Lindau

So. 11.03. – Fr. 16.03.18

Norderney

Nr. 805518

715,- € inkl. Ü/VP

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Neuorientierung 50+ – mit dem Myers-Briggs-Typenindikator (MBTI®)

Ressourcen entdecken und für eine Neuorientierung nutzen

Sie sind 50+ und fragen sich vielfach, wie es für Sie in der Zukunft persönlich und beruflich weitergeht.

Was können Auslöser hierfür sein?

- Überforderung angesichts gesteigerter Anforderungen im Beruf
- Der Wunsch, weniger Verantwortung zu tragen
- Das Bedürfnis, sich persönlich oder beruflich weiterzuentwickeln,
- Die Frage nach dem Sinn des beruflichen Tuns
- Ein „diffuses“ Gefühl der Unzufriedenheit



Im Seminar nehmen Sie eine umfassende persönliche und/oder berufliche Standortbestimmung vor. Sie reflektieren Ihre Berufs- und Lebensbiografie und ziehen Zwischenbilanz. Sie betrachten Ihre Stärken und Ressourcen. Außerdem blicken Sie auch auf nicht gelebte Potenziale und mögliche Veränderungen im zukünftigen (Berufs-) und Lebensweg.

Der Frage nach Ihren Stärken und Ressourcen werden wir anhand des Myers-Briggs-Typenindicators (MBTI®) nachgehen.

Seminarziele:

- Sie ermitteln Ihren persönlichen MBTI®-Typen und wenden ihn auf Ihre persönliche Lebenssituation an.
- Sie bestimmen persönliche Entwicklungsbereiche und -themen.
- Sie erhalten Impulse für Ihr künftiges (Berufs-)Leben.
- Sie legen einen Entwicklungspfad für sich fest und verankern diesen.

Bildungsurlaub außer in Hessen

mit Melanie Schumacher und Marion Königsfeld

Mo. 23.04. – Mi. 25.04.18 | Köln, Severinsviertel | Nr. 818818

295,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

385,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hessen

mit Melanie Schumacher und Marion Königsfeld

Mo. 08.10. – Mi. 10.10.18 | Köln, Severinsviertel | Nr. 818918

295,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

385,- € für Einrichtungen / Firmen

Das System im Blick

Aufstellungen von Organisationen, Themen, Beziehungen

Woher kommen die immer gleichen Konflikte in einem Team? Wieso gestalten sich Beziehungen zu bestimmten Personen so schwierig? Weshalb wiederholen sich Gedanken- und Verhaltensmuster hartnäckig, auch wenn längst klar ist, dass sie kontraproduktiv sind? Was steht einem freien Fluss kreativer Energie im Wege? Welchen Sinn haben scheinbar irrationale Handlungen? Wieso geschehen einer Person immer wieder dieselben Unfälle, Verstrickungen, Pannen, Fehler?

Unbewusste Ursachen für Konflikte, Blockaden und Beziehungsstörungen können mit Hilfe von Aufstellungen aufgedeckt und bewusst gemacht werden. Zum Beispiel sind „Doppelbelichtungen“ eine häufige Ursache von Konflikten am Arbeitsplatz: Jemand verwechselt unbewusst Kollegen, Vorgesetzte oder Mitarbeiter mit Personen aus der eigenen Familiengeschichte. Auch bei hoher Fluktuation oder hohem Krankenstand kann eine unbewusste Dynamik zugrunde liegen, beispielsweise wenn eine Führungskraft ihren Vorgänger nicht hinreichend würdigt.

Seminarziele:

Die Teilnehmenden erfahren als Aufstellende mit einem Anliegen, welche oft überraschende „Logik“ sich hinter scheinbar unsinnigen Vorgängen verborgen hielt. Zugleich werden Ressourcen und stärkende Kräfte im System erkennbar. Die neu gewonnene Klarheit setzt Energie für Veränderungen, persönliches Wachstum und Ausrichtung auf lohnende Ziele frei.

Als Stellvertreter für System-Mitglieder anderer Teams oder Organisationen aufgestellt, erfahren Teilnehmende die Wirkkräfte unbewusster Dynamiken buchstäblich am eigenen Leib. Indem sie in diversen System-Funktionen als Repräsentanten fungieren, beispielsweise als Führungskraft, Inhaberin, Kunde, Kollegin u. a. , nehmen sie die unterschiedlichsten Perspektiven auf das Geschehen in Firmen, Verwaltungen, sozialen Einrichtungen usw. ein. Sie entwickeln dabei ihre Empathiefähigkeit und ihr Verständnis für systemische Zusammenhänge auf unmittelbare Weise.

Bildungsurlaub mit Ariane Brena

So. 18.11. – Fr. 23.11.18

Borkum

Nr. 802518

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 30,- € insgesamt

665,- € für Einrichtungen / Firmen



Klar und gut aufgestellt im Job durch systemische Aufstellungsarbeit

Über die Aufstellung zur Lösung

Aufstellungen können bei der Lösung von Konflikten innerhalb von Systemen, Teams, Entscheidungsfindungsprozessen, Beziehungen zu anderen, aber auch bei der Veränderung eigener Widerstände hilfreich sein.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mit unterschiedlichen Methoden im Rahmen von Aufstellungsarbeiten Lösungen zu beruflichen und persönlichen Themen finden können.

Um die Lernerfahrungen in den (Arbeits-)Alltag integrieren zu können, erleben Sie eine lebendige Mischung aus Theorie, Hintergründen, Methodik und aktiven Erfahrungen. Hierbei können Sie eigene Themen bearbeiten, sich in Prozessen anderer als Repräsentanten zur Verfügung stellen, intensiv beobachten und auch selbst Prozesse anleiten. Ein Fokus liegt dabei auch auf der Wahrnehmung von Körperempfindungen und unbewussten Reaktionsmustern.

Seminarziele:

- Ziele und Strategien für Veränderungen entwickeln
- Unterstützung bei Entscheidungen und (Eigen-) Motivation
- Konflikte verstehen und lösen
- Widerstände und Hindernisse verstehen und überwinden
- Perspektivwechsel erleben, Verständnis für andere Positionen und Sichtweisen erlangen
- Teamstrukturen verstehen, unausgesprochene Regeln erkennen



Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Susanne Lehmann und Eva Friepörtner

So. 13.05. – Fr. 18.05.18

Steinfurt

Nr. 811018

725,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Treuebonus

Unsere treuen Kunden (ab dem 3. Seminar innerhalb von fünf Jahren) sparen 3 % der regulären Seminargebühr.

Was ist wirklich wichtig und richtig?

Nachhaltige Entscheidungsfindung mit NLP und Kreativität

In einem beruflich immer angespannteren Arbeitsalltag wird es zunehmend wichtig, sich schnell entscheiden zu können. Sowohl bei gewichtigen Personalentscheidungen als auch bei beruflicher Neuorientierung und im alltäglichen Ablagesystem. Langes Zaudern verzögert die Abläufe, Chancen werden verspielt und das Arbeitsklima leidet. Doch Schnelligkeit kann auf Kosten von Qualität und Effektivität gehen. Hier können Kosten entstehen und wertvolle Ressourcen vergeudet werden.

Da ist klares Prioritätensetzen und innere Stabilität, auch in Anspannungs- und Krisenzeiten, gefragt. Dies ist umso notwendiger, als wir durch globale Wirtschaftsvernetzung und Konsumüberangebote und mit immer mehr Möglichkeiten und Chancen konfrontiert werden. Das Risiko der Ablenkung und Überforderung wächst.

Hier setzt das Programm dieses Bildungsurlaubes an.

Sie lernen kluge und vernünftige Entscheidungen zu treffen, die sowohl Ihren eigenen Bedürfnissen gerecht werden als auch im beruflichen Umfeld nachhaltig erfolgreich wirken.

Seminarziele:

- Konflikte, Schwierigkeiten und Engpässe schnell und präzise erkennen und klar einschätzen können
- Eigene Fähigkeiten und Ressourcen kennenlernen, Handlungskompetenz erhöhen
- Entscheidungskompetenz stärken und einen konstruktiven Umgang mit den täglichen Arbeitsanforderungen finden können
- Persönliche und berufliche Bedürfnisse in Einklang bringen
- Ziele umsetzbar entwickeln und formulieren
- Eigene Werte in Ihrem Beruf als Ressource einbringen können
- Kommunikation klarer und erfolgreicher gestalten können
- Neue Verhaltensweisen erlernen und ausprobieren können

Bildungsurlaub mit Jenison Thomkins

Mo. 17.09. – Fr. 21.09.18

Einbeck

Nr. 803818

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

665,- € für Einrichtungen / Firmen

4D-Typologie-Ausbildung

Das 4D-Typologie-Modell – ein dreistufiges Training

Das 4D-Typologie-Modell fußt auf den Energiemustern, die in den 80er Jahren von Dr. Gundl Kutschera erarbeitet wurden. Es gliedert sich in drei Module, die aufeinander aufbauen. Jedes Modul kann einzeln als Bildungsurlaub anerkannt werden.

4D-Typologie-Modul 1 „Erkennen Sie Stärken und Potenziale bei sich und anderen“ ist die Basisstufe, mit der Sie einsteigen in das Thema Persönlichkeitsmerkmale, typische Verhaltensweisen, Glaubenssätze und strukturelle Verstrickungen.

Gleichzeitig vermittelt dieses Modul Grundkenntnisse des NLP und schließt mit dem NLP-Basic, DVNLP – Zertifikat ab.

„Erkennen Sie Stärken und Potenziale bei sich und anderen“ finden Sie unter folgenden Seminarnummern: 817218, 818118 oder 818418.

4D-Typologie-Modul 2 „Führungskompetenz, tiefes Verständnis und Konfliktfähigkeit“, die Masterstufe, vermittelt Ihnen tiefe Einblicke in Schattensystem, Familiensystem und Meta-Programmausgleich.

Dieses Modul kann, bei Erfüllung aller Voraussetzungen, zusätzlich mit dem Zertifikat NLP Advanced-Master, DVNLP abgeschlossen werden.

„Führungskompetenz, tiefes Verständnis und Konfliktfähigkeit“ finden Sie unter folgenden Seminarnummern: 818018, 818218.

4D-Typologie-Modul 3 „Souverän Lehren und Leiten mit NLP und der 4D-Persönlichkeitstypologie“, Seminarnummer 818318 ist die Coach-, bzw. Trainerstufe. In diesem Modul lernen Sie, wie Sie Persönlichkeitsmuster schnell erkennen, sich als Coach oder Trainer flexibel und kompetent auf Coachees bzw. Trainingsteilnehmer einstellen und rundum gelingen kommunizieren können. Es schließt ab mit einer praktischen und theoretischen Prüfung.

Modul 3 hat die Seminarnummer 818318.

Bei Erfüllung aller Voraussetzungen erhalten Sie das 4D-Typologie-Coach-Zertifikat mit Siegel. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Homepage www.liw-ev.de.

Bildungsurlaub mit Jenison Thomkins

So. 11.03. – Fr. 05.10.18

Nr. 818518

2500,- € inkl. Ü/VP (Kosten variieren in Abhängigkeit vom Seminarhaus)

Perspektive 60 – Die Herausforderungen im Herbst des beruflichen Lebens kraftvoll und achtsam annehmen

Meditation, Achtsamkeit, Zeit in der Natur am Starnberger See

Für viele Menschen nimmt der Beruf eine zentrale Rolle im Leben ein. Und irgendwann ist es soweit! Ob wir es wollen oder nicht, irgendwann stellen Sie fest: Der Herbst in unserem Berufsleben ist gekommen. Das Ende des Berufslebens ist nicht mehr theoretisch, es rückt näher. Sie realisieren, dass sich mit zunehmenden Alter Ihre Wertigkeiten und Motive verschieben.

Vielleicht stellen Sie sich immer häufiger Fragen wie:

- Wie bleibe ich bis zum Berufsende arbeitsfähig und motiviert?
- Was kann ich beruflich noch meistern und angehen?
- Wie gehe ich damit um, dass sich die Arbeitswelt um mich herum wandelt?
- Wie kann ich die restlichen Jahre „gelungen“ gestalten mit attraktiven Perspektiven für die kommenden Jahre?
- Wie behalte ich die Flexibilität und Kraft, mich neuen Herausforderungen zu stellen?
- Wie kann ich positiv auf Veränderungen und Vergänglichkeit reagieren?
- Wie kann ich ggf. alte, mir wichtige Wertvorstellungen loslassen, um neuen Entwicklungen Raum geben zu können?
- Wie kann ich mein Wissen konstruktiv an andere weitergeben?
- Was geschieht nach dem Ende meines Berufslebens?

Sie reflektieren diese Fragen und bereiten sich auf die nächsten Jahre vor. Sie machen sich Ihre vielfältigen Ressourcen bewusst und geben Ihren Sorgen und Ihren Visionen Raum. Sie erforschen, wie Sie die besonderen Herausforderungen des beruflichen Herbstes angehen können.

Seminarablauf:

Das Seminar findet im Kloster Bernried direkt am Starnberger See statt. Es finden tägliche Meditation und Zeiten in der Natur (ca. 1 Stunde) statt.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Andreas Lackmann

So. 22.04. – Fr. 27.04.18 | Bernried, Starnberger See | Nr. 807918

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
785,- € für Einrichtungen / Firmen

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de.

Von der Fremdbestimmung zur Selbstermächtigung

Meditation, Natur und Achtsamkeit

Gerade in beruflichen Prozessen erleben viele Menschen die Situation, dass sie zum einen Selbstverwirklichung anstreben, zum anderen fremdbestimmt werden. Viele Arbeitgeber fordern Eigenverantwortung, Motivation und Entscheidungskraft ein, beschneiden gleichzeitig aber den Mitarbeitern ihre Eigenständigkeit und ihre Möglichkeit, sich mit der eigenen Kompetenz einzubringen.

Viele Mitarbeiter fragen sich, mit wieviel Eigenverantwortung resp. Selbstermächtigung er/sie arbeiten darf und wieviel Fremdbestimmung er/sie „erdulden“ muss. Dies führt häufig – nicht immer bewusst – zu inneren und auch äußeren Konflikten.

Das Seminar beleuchtet das weite Feld zwischen Fremdbestimmung und dem natürlichen Impuls, Verantwortung zu übernehmen und damit auch Macht auszuüben. Aber was ist – was viele erleben – wenn die Fremdbestimmung zu groß wird, eine Selbstermächtigung nicht wirklich gewollt ist? Wie gehen wir damit um, wenn unsere inneren Vorstellungen im beruflichen Handeln nicht oder kaum erfüllt werden können?

Seminarinhalte:

- Stärkung der Eigenverantwortung und Selbstermächtigung
- Umgang mit Fremdbestimmung und Ohnmacht
- Umgang mit Konflikten: Loslassen und Zulassen, Festigkeit und Flexibilität
- Motivation, Entscheidungskraft, Energie, Effektivität und Zufriedenheit im beruflichen Alltag
- Achtsamkeit und Spiritualität im Alltag
- Tägliche Praxis der Meditation, spirituelle Übungen in Arbeit und im Umgang mit den Menschen

Seminarablauf:

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (Seitental der Mosel) statt, tägliche Meditation und Aufenthalte in der Natur (ca. 45–90 Minuten).

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Schleswig-Holstein
mit Andreas Lackmann

Mo. 04.06. – Fr. 08.06.18 | Kloster Springiersbach | Nr. 803418

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
655,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.

Innere Orientierung und äußere Präsenz

Gelebte Spiritualität mit Meditation, Achtsamkeit, Zeit in der Natur

Innere Orientierung heißt, unabhängig von den äußeren Wirren und täglichen Herausforderungen, sichere Entscheidungen treffen zu können. Dies entsteht aus dem Wissen und der Erfahrung, dass wir geführt werden. Echte äußere Präsenz manifestiert sich in allem, was wir tun, wie wir es tun. Äußere Präsenz, aus einer inneren Orientierung gespeist, führt zu einem ruhigen, kraftvollen, eigenbestimmten Handeln im Alltag.

Die Woche eröffnet Ihnen eine Möglichkeit, im Innen eine Orientierung und eine Führung zu erfahren. Dabei hilft Ihnen der Weg der Stille, der Meditation und Zeit in der Natur. Sie können leichter unterscheiden, was wichtig und unwichtig für Sie ist, wie Sie in bestimmten Situationen sicher und gelassen reagieren können.

Seminarinhalte:

- Stillemeditation – Achtsamkeitsübungen
- Vorträge, Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Musik und Bewegung

Seminarablauf:

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (Seitental der Mosel) statt, tägliche Meditation und Aufenthalte in der Natur (ca. 45–90 Minuten).

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Andreas Lackmann

Mo. 10.09. – Fr. 14.09.18

Kloster Springiersbach

Nr. 808718

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

655,- € für Einrichtungen / Firmen

Treuebonus

Unsere treuen Kunden (ab dem 3. Seminar innerhalb von fünf Jahren) sparen 3 % der regulären Seminargebühr.



Kraftvolles und flexibles Handeln im Berufsalltag

Innere Balance durch Meditation, Bewegung & Achtsamkeit – für Menschen mit Meditationserfahrung

Kraftvolles und flexibles Handeln ist gerade in Berufssituationen eine Kunst. Dabei hilft es uns, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und verschiedene „Energien“ in uns situationsgerecht abrufen zu können. Es ist eine Herausforderung, Situationen wahrzunehmen, ohne zu bewerten und dann in ein Handeln umsetzen zu können, um den vielfältigen Anforderungen des (beruflichen) Lebens begegnen zu können. Konzentration, Loslassen und innere Balance sind der Schlüssel zu einem kraftvollen Arbeits- und Privatleben.

Seminarinhalte:

- Sie erfahren, wie Achtsamkeit und Meditation in die Arbeit integrierbar ist und wie Sie mit Konzentration und Akzeptanz Ihre Arbeit erledigen können, dass sie mit mehr Kraft und Effizienz geschieht.
- Musik- und Bewegungsmeditationen, meditatives Singen und Zeit in der Natur unterstützen uns.

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Andreas Lackmann

Mo. 11.02. – Fr. 15.02.19

Kloster Springiersbach

Nr. 808819

565,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

655,- € für Einrichtungen / Firmen

Spiritualität im (Arbeits-)Alltag

Eine spirituelle Jahresgruppe im Kloster Springiersbach an der Mosel

Die spirituelle Jahresgruppe richtet sich an Menschen, die sich die Frage stellen, wie sie ihrem Leben Tiefe geben und wie sie Spiritualität in ihren (Berufs-)Alltag integrieren können. Die Teilnehmenden erfahren einen intensiven Prozess der Bewusstwerdung. Auf diesem Weg können wir vielleicht in die Tiefen unserer Seele eintauchen und einen Zugang finden zur Lebendigkeit und zur schöpferischen Kreativität des Lebens. Ob wir einen tieferen Sinn und eine innere Erfüllung in unserem Leben finden, hängt sehr davon ab, inwieweit wir uns auf unsere innere Seelenrealität einlassen.

Wie kann ich den inneren Weg gehen, den Weg, der geleitet ist von unseren geistigen Wurzeln und Quellen? Wie kann ich der Tatsache Raum geben, dass ich verbunden bin mit etwas Umfassenden? Etwas, das mich – unabhängig von den äußeren Wirren und täglichen Herausforderungen – jederzeit trägt. Wie kann ich in die Seele eintauchen bis zum Seelengrund der Stille? Wie kann ich Spiritualität im Alltag leben, im Augenblick, im „Jetzt“?

Seminarinhalte:

- Achtsamkeit, Meditation
- Essenzielles Sein, der Weg zur Essenz
- Dem Leben Tiefe geben
- Ins Leben hinein entspannen, die „seelischen Akkus“ aufladen
- Zugang zu Ihrem Energiereservoir und zur Quelle
- Achtsame Kommunikation
- Umgang mit Emotionen und Gefühlen, mit Macht und Ohnmacht
- Fülle und Leere, All-Eins-Sein, Polaritäten
- Vision Quest
- Spirituelle Schattenarbeit

Termine:

21.10.–26.10.2018 (So–Fr) – als Bildungsurlaub anerkannt

24.05.–27.05.2019 (Fr–Mo)

15.09.–20.09.2019 (So–Fr) – als Bildungsurlaub anerkannt

26.01.–31.01.2020 (So–Fr) – als Bildungsurlaub anerkannt

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Andreas Lackmann

So. 21.10.18 – Fr. 31.01.20 | Kloster Springiersbach | Nr. 815018

2385,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 8,- € pro Nacht

2920,- € für Einrichtungen / Firmen

Dem Stress im JETZT begegnen – mit Achtsamkeit und Zen im Berufsleben

Stressfrei leben, in einer guten Balance zwischen Arbeit und sozialem Leben ... wer möchte das nicht? Doch wie geht das in einem Alltag, in dem die Anforderungen an uns immer größer werden und wir uns zunehmend gestresst, überfordert und ausgelaugt fühlen? Damit sinnvoll und angemessen umgehen zu können, stellt eine beträchtliche Herausforderung dar.

Für die Entwicklung einer auf Gegenwärtigkeit und Freude basierenden Lebens- und Arbeitskultur bietet das Seminar reichlich Inspiration: Körperorientierte Achtsamkeits- und Meditationsübungen und die Philosophie des Zen werden mit Methoden moderner Kommunikationstheorien verknüpft.

Seminarinhalte:

- Meditation (im Zen-Stil)
- Einfache Achtsamkeitsübungen
- Zen-Philosophie mit zahlreichen Hinweisen und Anleitungen, um Stresssituationen im Arbeitsalltag zu minimieren
- „Inneres Team“: Umgang mit Konflikten
- Gewaltfreie Kommunikation: Kommunikation mit Klarheit und Einfühlungsvermögen

Bildungsurlaub außer in Hamburg mit Wolfgang Rothe

So. 04.03. – Fr. 09.03.18	Boltenhagen	Nr. 816118
---------------------------	-------------	------------

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
735,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 03.12. – Fr. 07.12.18	Einbeck	Nr. 816018
---------------------------	---------	------------

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
665,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 03.03. – Fr. 08.03.19	Boltenhagen	Nr. 816119
---------------------------	-------------	------------

660,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
760,- € für Einrichtungen / Firmen



JETZT gebe ich mir selbst Motivation, Sinn und Ziele!

Zen und Achtsamkeit im Berufsleben

Viele Menschen wünschen sich, ihre tägliche Arbeit motiviert und mit Freude zu tun. Es liegt in unseren Händen und ist gleichzeitig nicht einfach umzusetzen. Um hierfür eine Lösung zu finden, wollen wir uns die Fragen beantworten, was uns wirklich wichtig ist und welche konkreten, beruflichen Ziele sich daraus ableiten lassen. Die Stille der Zen-Meditation ist die Basis, scharfsinniger und mit wachem Empfindungsvermögen auf uns selbst und die Welt zu schauen, um Klarheit und Orientierung für die Beantwortung unserer Fragen zu finden.

Weiter wenden wir uns der Frage zu, wie wir unsere Ziele verwirklichen können. Dafür geben uns die Zen-Philosophie und die Methode des „Inneren Teams“ wichtige Anleitungen. Für die Verwirklichung anderer Ziele ist es notwendig, im Außen und gemeinsam mit anderen Veränderungen zu erreichen. Hierbei nutzen wir die Gewaltfreie Kommunikation.

Seminarinhalte:

- Zen-Meditation im Sitzen und Gehen
- Philosophie des Zen und der Achtsamkeit
- Methode des „Inneren Teams“ (nach Schulz von Thun)
- Gewaltfreie Kommunikation (nach Rosenberg)

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Wolfgang Rothe

Mo. 08.10. – Fr. 12.10.18

Einbeck

Nr. 815918

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
665,- € für Einrichtungen / Firmen

Achtsam und gelassen ins Neue Jahr – Stressreduktion und Resilienz durch Achtsamkeit

Bildungsurlaub im Kloster Springiersbach

Stress, Krisen und schwierige Lebenssituationen gehören untrennbar zu unserem menschlichen Dasein. Mit diesen Phasen und Ereignissen angemessen umzugehen, stellt eine beträchtliche Herausforderung dar. Unterstützung können wir dabei in der Praxis der Achtsamkeit finden. Achtsamkeit bedeutet ein wertschätzendes und urteilsfreies Gewahrsein unserer selbst und dessen, was JETZT im Augenblick IST.

Dieses Präsentsein zu üben hilft uns, Zusammenhänge zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen, unser Leben und Erleben bewusster und selbstbestimmter gestalten zu können und damit unser Wohlbefinden zu erhöhen und unsere Stresskompetenz und Resilienz zu stärken.

Ziel des Seminars ist es, Methoden zu erlernen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und die persönliche aktive Selbstfürsorge zu stärken. Wir reflektieren den eigenen Umgang mit Stress und schwierigen Lebenssituationen und entwickeln Bewältigungsstrategien für kommende Stresssituationen und Krisen.

Wir arbeiten mit Übungen aus dem MBSR wie Bodyscan, achtsamer Körperarbeit, achtsames Gehen, Sitzen in der Stille sowie Übungen aus der Progressiven Muskelrelaxation, dem Qi Gong und anderen Körperübungen. Wir schulen unsere Wahrnehmungen und unsere Achtsamkeit durch Übungen in der Natur (je nach Wetter: tägliche kleine Wanderung von 1–1,5 Stunden).

Wir nehmen uns den Raum, uns selbst achtsam zu begegnen und sensibel zu werden für die eigenen Wünsche und Bedürfnisse, unsere uns häufig einschränkenden Glaubenssätze und Bewertungen, unsere Fähigkeiten und Ressourcen und unsere Grenzen.

In dieser ersten Woche des neuen Jahres wollen wir in der winterlichen Ruhe des Klosters das alte Jahr wertschätzend und dankbar verabschieden und loslassen und das neue Jahr frohen Mutes und gelassen begrüßen!

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 08.01. – Fr. 12.01.18

Kloster Springiersbach

Nr. 813318

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

655,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 07.01. – Fr. 11.01.19

Kloster Springiersbach

Nr. 813319

585,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

685,- € für Einrichtungen / Firmen

Achtsam und gelassen zum Ziel – Vertiefungsseminar mit Bogenschießen

Je achtsamer wir uns selbst wahrnehmen, umso bewusster werden uns die Faktoren, die uns daran hindern oder darin unterstützen, unsere Ziele zu erreichen oder Stresssituationen angemessen zu begegnen.

Dieses Seminar bietet den Raum, sich selbst achtsam zu begegnen und sensibel zu werden für die eigenen Wünsche und Bedürfnisse, unsere uns häufig einschränkenden Glaubenssätze und Bewertungen, unsere Fähigkeiten und Ressourcen und unsere Grenzen.

Zentrale Übung in diesem Seminar ist neben vertiefenden Meditations- und Achtsamkeitsübungen das meditative, intuitive Bogenschießen, welches erfahrbar macht, wie wir aus unserer Mitte heraus durch ruhige, konzentrierte, zielgerichtete Kraft unsere Ziele erreichen können. Um die achtsame Selbstwahrnehmung zu unterstützen, werden Teile des Seminars im Schweigen stattfinden. Das Seminar richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrung im intuitiven Bogenschießen und der Meditation haben sowie die Bereitschaft mitbringen, sich intensiv auf Achtsamkeitsarbeit, Meditation und Selbsterfahrung einzulassen.

Seminarziele:

- Entwickeln von Zielen und Visionen im Berufs- und Privatleben
- Überprüfen eigener Werte, Glaubenssätze und Bedürfnisse und Erarbeiten zielführender Alternativen
- Erkennen der eigenen Stressauslöser und Entwickeln förderlicher Bewertungsalternativen
- Steigerung der beruflichen Belastbarkeit
- Stärkung der Eigenverantwortung
- Verbesserung von Konzentration und Intuition
- Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Schleswig-Holstein
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 17.09. – Fr. 21.09.18 | Kloster Springiersbach | Nr. 812818

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
665,- € für Einrichtungen / Firmen



Umgang mit Zielen im Berufsleben – Seminar mit Bogenschießen

Dieses Seminar beschäftigt sich damit, mit welchen Zielen und Visionen wir in unserem (beruflichen) Leben unterwegs sind, wie wir uns Ziele setzen können und wie wir Methoden finden, diese mit unseren Talenten, Ressourcen und Fähigkeiten zu erreichen.

Folgende Fragen werden uns in dieser Woche begleiten: Welche Ziele, Wünsche und Visionen habe ich? Wie richte ich mich auf meine Ziele aus? Mit welchen Leistungsmustern und Glaubenssätzen bin ich unterwegs? Was treibt mich an? Kann ich ein Ziel auch loslassen? Wie gehe ich mit Scheitern um?

Wie kann mich eine achtsame Grundhaltung im Leben unterstützen?

Bei diesen Prozessen unterstützt uns das meditative Bogenschießen, welches ein wichtiger Bestandteil dieses Seminars ist. Beim meditativen Bogenschießen steht nicht das sportliche Können, sondern die achtsame, aus der eigenen Mitte entspringende Haltung im Mittelpunkt. Bogenschießen fördert die volle Konzentration in der Gegenwart, die Balance von Körper, Geist und Seele und lehrt uns, unser Ziel mit klarer Ausrichtung, aus eigener Kraft und aus dem Loslassen heraus zu treffen.

Indem wir uns beim Bogenschießen intensiv, achtsam und wertschätzend beobachten und wahrnehmen (allein, zu zweit, in Kleingruppen) und austauschen, können wir den Gewohnheiten und Mustern, mit denen wir im Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen.

Um die eigene Achtsamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit zu schulen, werden einige Einheiten des Seminars im Schweigen absolviert; Unterstützung findet dieser Prozess durch die Teilnahme an den dreimal täglich stattfindenden Meditationen.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Schleswig-Holstein
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 23.04. – Fr. 27.04.18	Steinfurt	Nr. 813118
---------------------------	-----------	------------

630,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
725,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 25.06. – Fr. 29.06.18	Kloster Springiersbach	Nr. 808618
---------------------------	------------------------	------------

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
665,- € für Einrichtungen / Firmen

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.

Resilienz und Achtsamkeit – der achtsame Weg zur inneren Widerstandskraft

Seminar mit Bogenschießen im Kloster Springiersbach

Resilienz setzt sich zusammen aus unterschiedlichen Haltungen, Fähigkeiten und Strategien und kann gezielt geübt, entwickelt und gefestigt werden. Sie ist keine feste Größe, sondern ein lebenslanger Entwicklungsprozess.

Ziel des Seminars ist es, die persönliche aktive Selbstfürsorge zu stärken, den eigenen Umgang mit schwierigen Lebenssituationen zu reflektieren und Bewältigungsstrategien für kommende Lebenswendepunkte oder Krisen zu entwickeln. Diese orientieren sich an den Resilienzfaktoren Akzeptanz, Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung, Selbstwirksamkeit, soziale Kompetenz, Umgang mit Stress und Problemlösungsverhalten.

Eine zentrale Übung ist das meditative, intuitive Bogenschießen. Bogenschießen fördert die volle Konzentration in der Gegenwart, die Balance von Körper, Geist und Seele und lehrt uns, unser Ziel mit klarer Ausrichtung, aus eigener Kraft und aus dem Loslassen heraus zu treffen.

Indem wir uns beim Bogenschießen intensiv, achtsam und wertschätzend beobachten, wahrnehmen sowie austauschen, können wir den Gewohnheiten und Mustern, mit denen wir im (Berufs-)Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen.

Zur Unterstützung der Prozesse werden Teile des Seminars im Schweigen stattfinden.

Seminarziele:

- Erkennen der Bedeutung von Resilienz für die persönliche Zufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Reflexion des eigenen Umgangs mit kritischen Lebenssituationen in Beruf und persönlichem Alltag
- Erarbeiten wirksamer Methoden für den Umgang mit Schwierigkeiten und Stress sowie für mehr emotionale und mentale Stärke
- Verbesserung der allgemeinen Krisenkompetenz und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit
- Einüben und Vertiefen der achtsamen Selbstwahrnehmung und der Meditation
- Erkennen der eigenen Lebensmuster durch die Arbeit mit dem Bogen als Spiegel der Persönlichkeit
- Entspannung und Entschleunigung

Bildungsurlaub außer in Hamburg
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 14.05. – Fr. 18.05.18	Kloster Springiersbach	Nr. 813218
---------------------------	------------------------	------------

Mo. 16.07. – Fr. 20.07.18	Kloster Springiersbach	Nr. 812918
---------------------------	------------------------	------------

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

665,- € für Einrichtungen / Firmen

Innere Balance und Stressreduktion durch Achtsamkeit – Seminar mit Bogenschießen

Jeder von uns kennt Stress, er ist Bestandteil unseres Lebens und wir können ihm selten entrinnen. Das gilt sowohl für den „positiven“ Stress, der uns eine Weile beflügeln kann als auch für den „negativen“ Stress, der sich schnell belastend auf unsere Leistungsfähigkeit, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirkt.

Eine Intention dieses Seminars ist es, Methoden zu erlernen, um unseren Geist zur Ruhe kommen zu lassen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und damit einen konstruktiven Umgang mit Stress möglich zu machen.

In dem Seminar lernen Sie Methoden und Übungen wie Meditationen (Sitzen in der Stille, Bewegungsmeditationen, angeleitete Meditationen) und Körperübungen kennen, die Ihnen helfen, in einen achtsamen Zustand zu kommen. Eine zentrale Übung ist das meditative, intuitive Bogenschießen.

Bogenschießen fördert die volle Konzentration in der Gegenwart, die Balance von Körper, Geist und Seele und lehrt uns, unser Ziel mit klarer Ausrichtung, aus eigener Kraft und aus dem Loslassen heraus zu treffen. Indem wir uns beim Bogenschießen intensiv, achtsam und wertschätzend beobachten, wahrnehmen (allein, zu zweit, in Kleingruppen) und austauschen, können wir den Gewohnheiten und Mustern, mit denen wir im Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen. Zur Unterstützung der Prozesse werden Teile des Seminars im Schweigen stattfinden.

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Schleswig-Holstein
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 09.04. – Fr. 13.04.18	Kloster Springiersbach	Nr. 813018
---------------------------	------------------------	------------

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
665,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Schleswig-Holstein
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 04.06. – Fr. 08.06.18	Steinfurt	Nr. 808518
---------------------------	-----------	------------

630,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
725,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Schleswig-Holstein
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 03.09. – Fr. 07.09.18	Kloster Springiersbach	Nr. 813418
---------------------------	------------------------	------------

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
665,- € für Einrichtungen / Firmen

Bitte beachten Sie unsere Bogenschießen-Seminare am Wochenende auf den Seiten 143 und 144.