

## Kraftvolles Handeln und Flexibilität im Berufsalltag

### Bildungsurlaub/Bildungszeit im Kloster Springiersbach

Kraftvolles und flexibles Handeln ist gerade in Berufssituationen eine Kunst, die wichtig ist und die erlernt werden kann. Dabei hilft es uns, die Aufmerksamkeit konzentriert in den gegenwärtigen Moment zu bringen und verschiedene Handlungsmöglichkeiten in uns situationsgerecht abrufen zu können. So benötigen wir manchmal die Fähigkeit, gezielt und kraftvoll eine Entscheidung herbei zu führen oder kreativ und flexibel auf unvorhersehbare Situationen zu reagieren. Dann wieder gilt es, mit einer klaren und kraftvollen Kommunikation flexibel auf bestimmte Situationen reagieren zu können, um kurz danach vielleicht fähig sein, in Stille diese Situationen genau beobachten zu können. Mal ist es erforderlich, Fließendes in unser (Arbeits-)Leben zu integrieren, mal ist es entscheidend, wie wir mit dem täglichen Chaos (im Beruf) umgehen können.

Dies alles wahrzunehmen, ohne zu bewerten und dann in ein Handeln umsetzen zu können, um den vielfältigen Anforderungen (beruflicher) Situationen begegnen zu können, ist eine immerwährende Herausforderung. Konzentration, Loslassen und innere Balance sind der Schlüssel zu einem kraftvollen (Arbeits-)Leben.

Musik- und Bewegungsübungen (5 Rhythmen) sowie Elemente aus der (Zen-)Meditation und der Achtsamkeit unterstützen uns darin, diesen Weg immer wieder neu zu finden. Das Seminar soll auszeigen, wie wir unsere Aufgaben effektiv angehen und gleichzeitig das innere Gleichgewicht, wahren können, wie wir neue Quellen und Erfahrungsräume erschließen und unsere Erfahrungen – egal, ob wir sie als Erfolge oder Misserfolge erleben – in unser (Arbeits-)Leben integrieren können.

*Wir sind nicht menschliche Wesen, die eine spirituelle Erfahrung machen. Wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen.*  
Pierre Teilhard de Chardin

<b>Seminar-Nr.:</b>	803023
<b>Termin:</b>	20.11. – 24.11.2023
<b>Ort:</b>	Kloster Springiersbach / Bengel
<b>Seminarkosten:</b>	695,00 € (Ü/VP) 795,00 € für Einrichtungen/ Firmen EZ-Zuschlag: 8,00 € / Nacht
<b>Seminarleitung:</b>	<b>Andreas Neimcke</b> Andreas Neimcke, Jhrg. 1963), ausgebildet in transpersonaler Psychologie, Achtsamkeit, NLP (Trainer) und Coaching, leitet seit 1990 für das LIW Seminare. Seine Seminare bedeuten Lebensfreude und Intensität. In den letzten Jahren ist der Weg der Spiritualität für ihn immer wichtiger geworden. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Wünsche zu leben. Seine vorrangige Dozententätigkeit liegt im Bereich Spiritualität, Achtsamkeit, Selbstmanagement, Coaching. Er ist Geschäftsführer des LIW e.V.
<b>Seminarzeiten:</b>	Beginn ist am Montag um 13.30 Uhr (Sie können vorher zu Mittag essen); Ende ist am Freitag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-18
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

### Ihr Nutzen

- Sie erhöhen Ihre Kraft und Flexibilität, um sich in Ihrem Berufsalltag aktiv einbringen zu können.
- Sie erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten, um auch in schwierigen Berufssituation angemessene Entscheidungen treffen zu können
- Sie können mit einer kraftvollen und klaren Kommunikation auch auf anspruchsvolle Situationen in ihrem Berufsalltag reagieren.
- Sie steigern Ihre Effizienz durch Konzentration und Akzeptanz (auch in komplexen beruflichen Situationen).
- Sie erhöhen Ihre Motivation, Innovation und Engagement im beruflichen Alltag durch kraftvolles und flexibles Handeln.

## Seminarinhalt

- Sie üben:
  - den Umgang mit Krafräubern und die Stärkung von Kraftspendern.
  - die Erledigung Ihrer Arbeit mit Konzentration und Akzeptanz, so dass diese mit mehr Kraft, Flexibilität und Effizienz geschieht.
  - Integration von Flexibilität, Verantwortung, Motivation, Innovation, Kreativität, Entscheidungsfindung und Engagement.
  - eine achtsame Kommunikation (auch in Konflikten), die auf Verbindung statt Abgrenzung zielt.
- Sie erfahren, wie Achtsamkeit und (Zen-)Meditation in die Arbeit integrierbar ist und erleben, wie spirituelle Übungen Sie dabei unterstützen, ein achtsames, kraftvolles und flexibles Handeln in Ihren konkreten (Berufs-)Alltag zu integrieren.
- Sie gewinnen aus dem Abstand zum Alltag neue Perspektiven und können Ihre gegenwärtige Situation aus der Distanz betrachten und analysieren.

## Seminarumfeld

- Das Kloster liegt unmittelbar an einem großen Wald. Die Natur unterstützt erheblich den Seminarablauf. In das Seminar integriert sind Naturaufenthalte mit Übungen (Mo-Do: ca. 60 min, zusätzlich zum Seminarprogramm).
- Auch die Stille des Klosters und der Natur begünstigt den Seminarablauf. Sie haben die Möglichkeit zum meditativen Sitzen in der Stille (morgens vor dem Frühstück 30 Minuten und abends nach dem Abendessen 20 Minuten, fakultativ, zusätzlich zum Seminarprogramm).

## Methoden

- Vorträge und Kurz-Impulse
- Diskussionen, Reflexionen und kollegiale Beratungen
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Übungen u.a. aus der Achtsamkeit und aus der transpersonalen Psychologie
- Musik und Bewegung (5 Rhythmen)

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. **Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers des Seminarinhaltes in Berufssituationen statt. Dadurch sollen die Teilnehmenden neue Perspektiven für die letzte Phase ihres Berufslebens entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erhalten und zu erweitern.**

Sie haben die Möglichkeit, an einem **Einzel-Coaching** teil zu nehmen. (45 Minuten: 35,- €).



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

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach ([www.karmeliten.de/exerzitenhaus](http://www.karmeliten.de/exerzitenhaus)) statt. Das Kloster liegt idyllisch in einem Seitental der Mosel (ca. zwei km von der Mosel entfernt) am Rande des großen Waldgebietes Kondelwald. In dem um das Jahr 1100 gegründeten Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an Gebetszeiten ist möglich.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht). Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.). Nahrungsunverträglichkeiten klären Sie bitte direkt mit dem Kloster ab (Aufpreis: 10,00 € pro Tag, zahlbar vor Ort). Vegane Kost wird nicht angeboten.

**Anreise:** Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes. Zu diesem Seminar sind alle Interessierte willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Ken Wilber: Wege zum Selbst
- B. van Baren: Zen in Leben und Arbeit,
- D. Chopra: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs
- Paul J. Kohtes: Dein Job ist es, frei zu sein
- Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossmann: Die heilende Kraft der Achtsamkeit
- Willigis Jäger/Paul Kohtes: Zen@work
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart