

Das Wichtigste zuerst - Klarheit und Selbstfürsorge im (Arbeits-)Leben!

Mit Achtsamkeitsübungen und Zeit in der Natur

Bildungsurlaub

Viele Menschen erleben eine zunehmende Beschleunigung (nicht nur) in ihrem Arbeitsleben, fühlen sich gehetzt und fremdbestimmt. Zeitmangel und Stress scheinen ein allgemeiner Zustand geworden zu sein. In der Fülle der Aufgaben gerät Wichtiges schnell aus dem Blick und Erschöpfung ist an der Tagesordnung.

Diese Woche eröffnet Ihnen die Möglichkeit, wieder mehr Klarheit zu entwickeln und Elemente der Selbstfürsorge in den Alltag einzubauen. Aufenthalte in der Natur unterstützen Sie in diesem Prozess.

Seminarinhalte

- Prioritäten setzen: Was ist wichtig, was ist unwichtig?
- Zugang zu Klarheit im Umgang mit sich und anderen
- Bedeutung und Wirkung von Selbstfürsorge für die Burnout-Prophylaxe
- Naturbegegnung als Unterstützung und Quelle

Seminarziele

- Sie werden sich klarer darüber, was in Ihrem Arbeitsleben und darüber hinaus wirklich wichtig ist
- Sie lernen, bewusster und erfolgreicher mit Stress umzugehen
- Sie integrieren Elemente der Selbstfürsorge in Ihren Alltag
- Sie erlangen mehr Zugang zu Lebendigkeit, Gelassenheit und Freude

Methoden

Impulsvorträge, geleitete Selbstreflexionen, Ressourcenarbeit, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Übungen zu zweit, zu dritt und in der Gruppe, Aufenthalte in der Natur – inkl. Naturmeditationen, -ritualen, und -übungen, morgendliche Sitzmeditation (fakultativ)

Zielgruppe

Menschen, die mehr über Ressourcen- und Selbstkompetenz erfahren möchten und die neugierig sind, wie sich neue Kompetenzen in das Arbeitsleben integrieren lassen. Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers des Seminarinhaltes in Berufssituationen statt. Dadurch soll jeder Teilnehmende neue Perspektiven für das Berufsleben entwickeln können, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

Seminarnummer:	804123
Termin:	22.05. – 26.05.2023 Montag, 13:30 Uhr (12:30 Uhr gemeinsames Mittagessen) - Freitag, 13:15 Uhr
Ort:	Tromm/Odenwald
Seminarkosten:	400,- € 490,- € für Einrichtungen/Firmen zzgl. 354,50 € für Ü/VP im DZ oder 418,50 € für Ü/VP im EZ
Seminarleitung:	Svenja Paus
	Svenja Paus (Jhrg. 1964), Dozentin für Stressverminderung und Selbstmanagement, zertifizierte MBSR-Trainerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn) sowie Dipl.-Biologin und Naturpädagogin leitet seit 1997 Seminare für das LIW und weitere. Sie ist Fachbereichsleiterin für Ökologie und Natur beim LIW e.V.
Teilnehmer*innenzahl:	10 – 18
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Unterlagen, Versicherungen



Tagungsort

Das Seminar findet im Odenwaldinstitut auf der „Tromm“ im Odenwald statt. 580 Meter hoch, umgeben von Wiesen und Wäldern eines Naturschutzgebietes, liegt die „Tromm“, einer der höchsten Punkte im Odenwald, in einer der schönsten Landschaften Hessens. Der Höhenzug Tromm gehört vor allem zu den Odenwald-Gemeinden Wald-Michelbach und Grasellenbach.

Sie wohnen in Doppelzimmern oder Einzelzimmern (EZ-Zuschlag: siehe Kasten, erste Seite). Die Verpflegung erhalten Sie im Haus. Zum Hauskonzept gehört es dazu, dass Sie kleinere Arbeiten wie Tisch decken, Spülmaschine ein und ausräumen übernehmen. Die meisten Zimmer verfügen über ein eigenes Bad/WC, sehr wenige haben Bad/WC auf dem Gang. Die Häuser sind Nichtraucherhäuser. Vor allen Haustüren stehen große Aschenbecher.

In Absprache mit dem Odenwaldinstitut können Sie auch schon am Sonntag anreisen, die Kosten für die Zusatzübernachtung rechnen Sie bitte mit dem Odenwaldinstitut ab. Link des Odenwaldinstituts: www.odenwaldinstitut.de

Bitte beachten Sie folgenden Hinweis, wenn Sie ohne Übernachtung buchen möchten:

Sie können auswärts übernachten, müssen dann aber die Verpflegung im Haus einnehmen. Die Vollverpflegung (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) berechnet sich mit 202,50 € (Montag ab Mittagessen bis Freitag bis Mittagessen). Wenn Sie nur Mittag- und Abendessen möchten, sprechen Sie uns bitte an. Bitte begleichen Sie diese Kosten vor Ort. Sie erhalten vor Ort eine Rechnung durch das Odenwald-Institut. Sollten Sie dazu noch weitere Fragen haben, so können Sie sich gerne mit dem Odenwald Institut in Verbindung setzen. (06207-605-0).

Anreisebeschreibung

Mit dem Auto: Bitte beachten Sie, dass die „Tromm“ von den Ortschaften Wald-Michelbach und Grasellenbach jeweils ca. 10 km entfernt liegt!

- A 5 von Darmstadt, Köln oder Wiesbaden bis Ausfahrt Heppenheim: In Heppenheim Richtung Erbach/Odenwald durch Fürth/Odenwald nach Weschnitz. Dort rechts nach Wahlen/Hammelbach und den Schildern zur Tromm folgen.
- A 5 von Stuttgart, Karlsruhe, Mannheim oder Heidelberg Ausfahrt Weinheim: Geradeaus Richtung "Fürth/Odenwald" auf die B 38. Durch den "Saukopf-tunnel" bis Mörlenbach, Ortsmitte rechts ab bis Wald-Michelbach. Am Ende der Ortsdurchfahrt Wald-Michelbach (nach der Tankstelle) links nach Affolterbach. Ortsmitte Affolterbach an der Kirche wieder links über Kocherbach, auf der schmalen Straße geradeaus den Berg hoch bis auf die Tromm. Achten Sie auf die Beschilderung „Haus auf der Tromm“ und „Odenwald-Institut“. Fahrzeit: 45 Minuten von Heppenheim oder Weinheim.

- **Mit der Bahn/dem Bus:** Ab Weinheim (IC) mit VRN-Bus (Linie 681) bis Wald-Michelbach (Haltestelle "Bahnhof/Pfälzer Hof") oder Affolterbach/Grasellenbach (ca. 50 Minuten). Auf die Tromm führen keine öffentlichen Verkehrsmittel, nur Taxis (ca. 6 km). Bahnauskunft: ohne Vorwahl: 11861. Die Busfahrzeiten erfragen Sie beim "Verkehrsverbund Rhein-Neckar" (VRN), Tel.: 0621/107700, Internet: www.vrn.de.



Taxiverbindung ab Wald-Michelbach: Tel. 06207/5144 (ca. 20 €); ab Fürth/Scharbach: Tel. 06253/5002 (rechtzeitig vorbestellen, ca. 20 €).

Bestelltaxi von Weinheim/Bhf. auf die Tromm: 06207/5144 (ca. 65 €).

Bildungsurlaub

Das LIW ist eine gemäß § 10 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung.

Das Seminar gilt in **NRW, Hessen und Saarland als Bildungsurlaub / Bildungszeit anerkannt**. Für **Baden-Württemberg** ist das LIW e.V. als Bildungseinrichtung nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) **anerkannt**; das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an eine Bildungsmaßnahme nach § 6 BzG BW durchgeführt (Infos unter www.bildungszeit-bw.de). Anerkennungen in anderen Ländern liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung. **Beamte** können ggf. Sonderurlaub beantragen. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen.

Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein.

Sie können auch am Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Förderungsmöglichkeiten

Die Länder **NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein** sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen für dieses Seminar die Hälfte der Weiterbildungskosten (Schleswig-Holstein: Etwas abweichend). Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie auf unserer Homepage unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

Weitere Informationen

Sicherheit: Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.