

## Stressbalance durch die Ausrichtung nach dem inneren Kompass

### Achtsamkeit und Kreativität als Kraftquellen im Berufsleben

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Unsere Gedanken eilen unserem Körper oft weit voraus und wir verlieren den Zugang zu unserem inneren Kompass. Dies beeinflusst unter anderem auch unsere Leistungsfähigkeit im Berufsleben. Denn Menschen erleben zunehmend Stress und damit Verspannungen für Körper und Geist. Äußere Einflüsse im Berufsalltag, wie Konflikte, Ärger, Leistungs- und Zeitdruck, Über- oder Unterforderung sind nur einige Ursachen für inneren psychischen Stress.

Durch emotionale Kompetenz, Achtsamkeits-, und Wahrnehmungsschulung können wir erkennen, was uns 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. Die Kunst ist es dabei, auch in Alltagssituationen achtsam und bewusst wahrzunehmen und die vielfältigen Stresssituationen im Arbeitsalltag zu erkennen und zu verändern.

Der ganzheitliche und erfahrungsbezogene Ansatz der Body-Mind-Centering® Methode hilft uns, körperliche, seelische und emotionale Aspekte in Einklang zu bringen und unseren Stressmustern auf die Spur zu kommen. Wir lernen, den Signalen unseres Körpers zu vertrauen, unsere Ressourcen zu stärken und unsere Arbeitsfähigkeit auch in stressreichen Phasen zu erhalten.

**Achtsamkeit** hilft Ihnen wahrzunehmen, wie Sie in emotionale Stresssituationen geraten, wie sich Ihr Denken und Ihre Körperhaltung verändert und wie Sie selbstverantwortlich, auch in beruflich angespannten Situationen, damit umgehen können. Wir achten gerade in schwierigen Situationen wenig auf unser Befinden und Verhalten uns, wie wir es gewohnt sind. Die Auswirkungen unserer Reaktionen sind uns meist nicht bewusst: Wir halten den Atem an, atmen flacher, spannen unseren Körper an.

**Achtsamkeit** heißt, den Augenblick zu leben, ohne ihn zu beurteilen, den Geist zu beruhigen, konzentriert zu handeln, nichts erreichen zu wollen und unabhängig zu sein. Zu lernen, unsere eigenen Reaktionen achtsam, freundlich und ohne Beurteilung oder Wertung wahrzunehmen, ist ein wichtiger Schritt zu mehr Selbstwirksamkeit, Gelassenheit und Selbstakzeptanz. Für unseren eigenen Berufskontext können wir daraus sehr stark profitieren.

<b>Seminar Nr.:</b>	806825
<b>Termin:</b>	04.05. – 09.05.2025 Sonntag, 18:00 Uhr Freitag, ca. 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Borkum
<b>Preis:</b>	945,00 € (Ü/VP) 1.145,00 € für Einricht./Firmen EZ-Zuschlag: 100,00 € insgesamt Inklusive Kurtaxe.
<b>Dozentin:</b>	Susanne Lehmann Cornelia Budde
<b>„Bei Durchführung des Seminars unterhalb der Mindestteilnahmezahl behalten wir uns vor, das Seminar nur mit einer der genannten Seminarleitungen durchzuführen.“</b>	
<b>Susanne Lehmann</b> (Jhrg. 1973) ist Kommunikations-/Werbefachwirtin und Master of Science im Change Management. Als Trainerin und Coach liegen ihre Schwerpunkte bei Emotionaler Kompetenz, Coaching, Konflikt- und Stressmanagement, Team- und Ressourcentraining. Sie legt Wert darauf, den Teilnehmern Raum für Entwicklung zu geben und Achtsamkeit zu fördern. Ihre Arbeit ist für sie eine gemeinsame Forschungsreise in den Themengebieten, die ihr am Herzen liegen.	
<b>Ihr Motto: Um deinen Weg zu finden, musst du deiner Freude folgen. (Joseph Campbell)</b>	
<b>Cornelia Budde</b> (Jhrg. 1965) ist Bildhauerin, Tanzsoziotherapeutin, Lehrerin für Body-Mind-Centering®, Practitioner of Body-Mind Centering®, Bildungsreferentin u.a. der FH Alice Salomon Berlin. Sie besitzt langjährige Erfahrung in verschiedenen Bereichen von Tanz, Bewegung und Improvisation. In ihren Workshops und Kursangeboten mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen verbindet sie Körperwahrnehmung, Bewegung und künstlerische Gestaltung. Schöpferischer Ausdruck, Spiel- und Bewegungsfreude und ein wertfreier Raum für Entwicklung liegen ihr am Herzen.	
Teilnehmer*innenzahl: 8 - 15	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, Seminarbegleitende Unterlagen	

## Seminarinhalte

- Wahrnehmen von körperlichen Stresssignalen, eigenen Einstellungen und Denkmustern in beruflichen Stresssituationen.
- Selbststeuerung: Kennen lernen und Ausschöpfen der eigenen Energiereserven zur beruflichen Stärkung
- Gestärkte Wahrnehmungskompetenz über Körperbewusstsein, Aktivierung von Ressourcen
- Konfliktmanagement stärken über das Erkennen von inneren und äußeren Konflikten; Entwickeln von Lösungsstrategien
- Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen für den Arbeitsalltag

Durch kreative Ausdrucksmethoden werden die Lerninhalte in den beruflichen (und persönlichen) Alltag integriert und individuell verankert.

## Ihr Nutzen/Seminarziele

- Steigern der Selbststeuerungskompetenz durch Nutzen der eigenen Energiereserven, um Aufgaben gezielter angehen und erfolgreicher bewältigen zu können.
- Erweiterung persönlicher Handlungsmöglichkeiten durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz, um schwierigen beruflichen Situationen gelassener begegnen zu können.
- Erkennen eigener Verhaltensmuster und Stärkung der Intuition, um mehr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen in den Beruf einbringen zu können.
- Kreativität und Humor im Umgang mit belastenden Situationen auf der Arbeit, um diesen lösungsorientiert und kraftvoll zu begegnen.
- Stärken von Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein im Beruf, um die eigenen Kompetenzen klarer benennen zu können.
- Leistungssteigerung durch Vitalitätsmanagement: Flexibilität, Spannungsabbau, körperliche Aktivität, um auch hohen Arbeitsbelastungen gewachsen zu sein.

Wichtige Elemente im Seminar sind neben Kommunikations- und Fragetechniken, Mental- sowie Achtsamkeitsübungen und Schulung der Wahrnehmung eigener Muster. Lebensfreude, Leichtigkeit und intensive Erfahrungen können Sie für Ihren Berufsalltag nutzen, die Erfahrung der Gruppenmitglieder, lernen voneinander sowie Selbstreflektion stärken unsere eigenen Fähigkeiten, Ressourcen und Handlungskompetenz.

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Sonntag, um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um ca. 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

### Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- Bewegungs- und Arbeitskleidung (Kleidung, die schmutzig werden darf)
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

## Organisatorisches

Das Seminar findet auf der ostfriesischen Insel Borkum statt.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie übernachten in Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Vereinzelt gibt es auch die Option, ein Doppelzimmer als Einzelzimmer zu belegen. Sie wohnen in der Familienbildungsstätte Haus „Alter Leuchtturm“ im Zentrum von Borkum in ruhiger Lage. Der Strand, das Gezeitenland sowie alle wichtigen Geschäfte sind in wenigen Gehminuten zu erreichen. Die Verpflegung erhalten Sie im Haus. Link zum Haus: <http://www.alter-leuchtturm-borkum.de/>

**Anreise:** Borkum erreichen Sie per Pkw über Emden (D) oder Eemshaven (NL), mit der Bahn über Emden (D). Von dort stehen Ihnen die Fähren der AG-Ems zur Verfügung. Buchen Sie Ihren Fährplatz rechtzeitig über <http://www.ag-ems.de/> oder 01805 / 180 182.

Auf Borkum angekommen, können Sie bequem mit der Inselbahn, per Bus oder Taxi, mit Ihrem Pkw das Seminarhaus erreichen (Parkplätze nicht unmittelbar am Haus). Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **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. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

*„Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht, das notwendigste Werk ist stets die Liebe.“*  
(Meister Eckehart)