

Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben

Ein Ressourcentraining in der Natur

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Viele Menschen erleben zunehmend Stress bei der täglichen Arbeit. Sie fühlen sich erschöpft und unzufrieden mit dem Beruf. Hierbei sind Konflikte, Ärger, Leistungs- und Zeitdruck, Über- oder Unterforderung nur einige Ursachen für diesen Stress.

Durch Einschätzen und Hinterfragen der eigenen Reaktionen in beruflichen Stresssituationen, lernen wir zu erkennen, was uns im gegenwärtigen Moment aus der Balance bringt und wie wir uns durch den richtigen Umgang mit unseren Ressourcen auf das „Wesentliche“ im Berufsleben und im Alltag konzentrieren können. Präsenz und Achtsamkeit statt Multitasking. Die Kunst ist es dabei, gerade in wiederkehrenden Berufssituationen achtsam und bewusst wahrzunehmen und so nachhaltig die eigenen Muster zu unterbrechen und zu verändern.

Achtsamkeit bedeutet, innere und äußere Vorgänge mit ungeteilter, entspannter Aufmerksamkeit zu beobachten. Sie registrieren die Geschehnisse, ohne Gedanken oder Gefühle einzuklinken und möglichst ohne sich durch Grübeleien, Sorgen oder andere Störungen beeinflussen zu lassen.

Achtsamkeit hilft Ihnen wahrzunehmen, wie Sie in emotionale Stresssituationen z.B. mit Kollegen geraten und wie sich Ihr Denken und Ihre Körperhaltung verändern. Wir achten normalerweise, gerade in schwierigen Situationen, nicht auf unser Befinden und verhalten uns, wie wir es gewohnt sind. Wenn wir in unseren üblichen Strukturen handeln, sind uns die Auswirkungen unserer Reaktionen nicht bewusst: Wir halten den Atem an, atmen flacher, spannen unseren Körper an.

Zu lernen, unsere eigenen Reaktionen achtsam, freundlich und ohne Beurteilung oder Wertung wahrzunehmen, ist ein wichtiger Schritt zu mehr Gelassenheit und Selbstakzeptanz im beruflichen Umfeld.

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.

Ziel ist es, für alle Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer eine eigene, neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt!

Seminar Nr.:	807325
Termin:	07.12. – 12.12.2024 Sonntag, 18.00 Uhr Freitag, ca. 13:30 Uhr
Ort:	Haus Germania, Wangerooge
Preis:	915,00 € (Ü/VP) EZ-Zuschlag: 55,00 € insgesamt 1115,00 € für Einrichtungen / Firmen
Dozentin:	Susanne Lehmann
Susanne Lehmann (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.	
Ihr Motto: Um deinen Weg zu finden, musst du deiner Freude folgen. (Joseph Campbell)	
Teilnehmer*innenzahl: 8 - 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	

Ihre Dozentin
Susanne Lehmann



„Die Entspannungsfähigkeit des Menschen wird das Leistungsprinzip der Zukunft sein.“
(Joe Barkel, Zukunftsforscher)

Seminarinhalte

Bezogen auf den persönlichen Berufskontext:

- Wahrnehmen eigener Einstellungen und Denkmuster im Stress
- Kennen lernen und Ausschöpfen der eigenen Energiereserven
- Erkennen von inneren und äußeren Konflikten und entwickeln von Lösungsstrategien
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen (in der Natur)

Ihr Nutzen/Seminarziele

- Stärkung der Stresskompetenz, um so langfristig die Leistungsfähigkeit zu erhalten.
- Lebensqualität erhöhen und weitere berufliche Herausforderungen annehmen können durch bewussteren Einsatz der eigenen Energiereserven
- persönliche Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen (Kollegen/Team) erweitern, um auch dort handlungsfähig zu bleiben.
- Erkennen eigener Verhaltensmuster zur Stärkung der Intuition und Schärfung der Selbstwahrnehmung, um im Berufsleben Aufgaben gezielter und erfolgreicher bewältigen zu können.
- Fähigkeit, im beruflichen Kontext gelassen zu bleiben, belastenden Situation gelassener begegnen zu können durch das Erlernen von Achtsamkeit und Selbstakzeptanz

Die Mischung aus Theorie, Selbsterfahrung, Ruhe und Musik gibt Ihnen die Möglichkeit, neues zu erfahren sowie viel Lebensfreude, Leichtigkeit und intensive Erfahrungen zu erleben. Wir nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen und lernen diese in den Berufsalltag zu transferieren.

Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung für Übungen drinnen
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Organisatorisches

Wangerooge, die östliche der ostfriesischen Inseln, bietet zu jeder Jahreszeit Erholung pur, gesundes Nordseeklima, weitläufige Sandstrände und unberührte Natur. Das Seminar findet im Gästehaus Germania (www.gaestehaus-germania.de) statt. In direkter Strandlage erwarten Sie hier 23 Einzel- und 24 Doppelzimmer in liebevoll gestalteter Umgebung.

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind im DZ oder EZ mit Dusche/WC untergebracht. Sie werden im Gästehaus vollständig versorgt.

Zuschläge: EZ 55,00 € insgesamt; DZ als EZ 150,00 €.



Anreise: Wangerooge ist gut und schnell mit der Fähre ab Harlesiel zu erreichen. Die Überfahrt dauert insgesamt ca. 1,5 Stunden. Vom Fähranleger Wangerooge fahren Sie mit der Inselbahn bis zum Bahnhof. Von dort aus erreichen Sie das Gästehaus Germania zu Fuß oder nehmen ein elektrisches Inselfaxi, das angemeldet werden muss. Das Reisegepäck können Sie sich vom Bahnhof gegen eine kleine Gebühr ins Haus bringen lassen.

Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

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.