

Innere Balance, Klarheit und Gelassenheit am Arbeitsplatz

Achtsamkeit, Meditation und Bewegung mit Übungen aus MBSR und Yoga

Bildungsurlaub

„Wenn du die Berührung mit der inneren Stille verlierst, verlierst du den Kontakt mit dir selbst. Wenn du den Kontakt mit dir selbst verlierst, verlierst du dich in der Welt.“

Eckhard Tolle

Stress, Krisen und schwierige Lebenssituationen gehören untrennbar zu unserem (beruflichen) Leben und sind Bestandteil unseres menschlichen Daseins. Sie können sich belastend auf unsere Leistungsfähigkeit, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit auswirken. Mit diesen Phasen und Ereignissen angemessen umzugehen stellt eine beträchtliche Herausforderung dar.

Unterstützung finden können wir dabei in der Praxis der Achtsamkeit. Achtsamkeit bedeutet ein aufmerksames, wertschätzendes und urteilsfreies Gewahrsein unserer selbst und genau dessen, was JETZT im Augenblick IST.

Dieses Präsentsein und diese Art der Wahrnehmung zu üben hilft uns, die Zusammenhänge zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln zu erkennen und dadurch unser Leben und Erleben bewusster, klarer und selbstbestimmter gestalten zu können. Dadurch stärken wir unsere Stresskompetenz, unsere Gelassenheit und unser Wohlbefinden. Die Übungen aus dem Yoga entspannen, stärken unsere Körperwahrnehmung, unsere innere Kraft und Haltung. Die Nähe zum Meer kann uns darin unterstützen, auch unsere innere Weite und Klarheit zu spüren und zu stärken.

Die Intention dieses Seminars ist es, Methoden zu erlernen, um unseren Geist zur Ruhe kommen und klar werden zu lassen, den Körper zu entspannen und gesund zu erhalten, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und damit einen konstruktiven Umgang mit Stress möglich zu machen.

Im Seminar lernen Sie Methoden und Übungen aus dem Programm MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn) wie z.B. Sitzen in der Stille, Body-Scan, Gehmeditation, Bewegungsmeditationen, angeleitete Meditationen und Körperübungen aus dem Hatha- und dem Yin-Yoga kennen, die Ihnen helfen können, in einen achtsamen, klaren, gelassenen und entspannten Zustand zu kommen.

Seminar Nr.:	808923
Termin:	08.10. – 13.10.2023 So. 18.00 - Fr. 13.30 Uhr
Ort:	St. Peter-Ording
Preis:	615,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag s. S. 2 715,- € für Einrichtungen/Firmen
Seminarleitung:	Sabine Heuper-Niemann
Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967), Trainerin, Systemischer Coach, Stress- und Burnoutberaterin, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung.	
Seit 2006 leitet sie mit Leidenschaft und Humor Seminare für das LIW. Sie möchte in ihren Seminaren Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber fördern.	
Teilnehmendenzahl:	8–16
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung	



Seminarinhalte

- Erkennen der Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist
- Reflexion eigener Denk- und Verhaltensweisen
- Reflexion des eigenen Umgangs mit Stress und kritischen Lebenssituationen in Beruf und persönlichem Alltag
- Emotionale Kompetenz
- Erarbeiten wirksamer Methoden für den Umgang mit Schwierigkeiten und Stress sowie für mehr mentale und emotionale Stärke
- Kennenlernen und Einüben achtsamkeitsfördernder Übungen
- Schulung der Eigenwahrnehmung
- Stärken der Eigenverantwortung

Methoden

- Vorträge und Impulse
- Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR (Sitzmeditation in der Stille, Achtsames Gehen, Body-Scan,) und Selbstbeobachtung,
- Körperübungen aus dem Hatha- und dem Yin-Yoga,
- Übungen in der Natur
- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Gespräche und Feedbackrunden
- Arbeitseinheiten im Schweigen

Es finden Meditationen außerhalb der für Bildungsurlaub gesetzlich vorgeschriebenen 30 Zeitstunden statt:
Mo-Do: 7.35-8.00 Uhr, Fr: 7.00-7.20 Uhr, Di, Do: 19.30-19.50 Uhr

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden sollen neue Kompetenzen (Selbst- und Sozialkompetenz, Handlungskompetenz, Entscheidungskompetenz, Selbstwirksamkeit, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Teamkompetenz) für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, die berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.

Organisatorisches

Das Nordseeheil- und Schwefelbad St. Peter-Ording liegt an der Nordsee in Schleswig-Holstein. Dort befindet sich das Campushus nur 200 Meter von den Dünen und dem 12 km langen Sandstrand entfernt: www.campushus.de

Übernachtung/Verpflegung: Sie übernachten in hell und freundlich eingerichteten Einzel- oder Doppelzimmern. Die meisten Zimmer verfügen über ein eigenes Bad mit Dusche/WC. Es stehen begrenzt Einzel- und Doppelzimmer mit DU/WC ohne Aufpreis zur Verfügung. EZ als DU mit WC auf dem Flur: - 17,50 € insgesamt. EZ als DU mit WC/TV: 65,00 € insgesamt

Anreise: St. Peter-Ording liegt rund 40 km nördlich von Heide direkt an der Nordsee. **Mit der Bahn:** Ab Hamburg bis Husum, von dort stündlich mit der Regionalbahn nach St. Peter-Süd. **Mit dem Auto:** Ab Hamburg über die A23 bis Heide-West. Dann über Wesselburen Richtung St. Peter-Ording/Böhl. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Bildungsurlaub

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“**. 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.

Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

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