

Innere Balance, Klarheit und Gelassenheit am Arbeitsplatz

Seminar mit Übungen aus MBSR und Yoga – Bildungsurlaub(Bildungszeit)

„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 ist für uns Menschen fester Bestandteil des (Arbeits-)Lebens. „Positiver“ Stress und Herausforderungen beflügeln uns, „negativer“ Stress wird auf Dauer belastend für unsere Leistungsfähigkeit, unsere Motivation und unsere Selbstwirksamkeit.

In diesem Seminar erlernen Sie Methoden, Ihre Stressmuster zu erkennen und zu regulieren. Sie trainieren Klarheit, Konzentrationsfähigkeit und Gelassenheit, um eine gute Balance zwischen notwendiger Anspannung und Entspannung zu finden und damit gesund und leistungsfähig zu bleiben.

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.:	809023
Termin:	03.12. – 08.12.2023 So. 18.00 - Fr. 13.30 Uhr
Ort:	Spiekeroog
Preis:	725,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag s. S. 2 825,- € 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

Ihr Nutzen

- Sie entwickeln ein klares Verständnis davon, was Sie in Stress bringt und was Sie gelassener macht, um in Ihrem Berufsalltag auch hohen Arbeitsbelastungen ruhig und zielgerichtet begegnen zu können.
- Sie wissen, wie Sie eigenen Stress und innere Konflikte reduzieren können, um in Ihrem Arbeitsalltag auch unter hohem Arbeitsdruck erfolgreich arbeiten zu können.
- Sie beleuchten (unterschiedliche) Wertevorstellungen in Ihrem aktuellen Arbeitsumfeld und deren Auswirkungen auf Sie und Ihr Umfeld sowie Wege, um auch in kritischen Situationen motiviert bleiben zu können.
- Sie entwickeln und erhöhen ihre Emotionale Kompetenz, um auch in herausfordernden beruflichen Situationen und Begegnungen handlungsfähig und zielorientiert bleiben zu können.
- Sie erlernen und vertiefen Körperübungen, mit denen Sie Ihre Kraft und Flexibilität erhalten und erhöhen, um sich in Ihrem Arbeitsalltag aktiv und verlässlich einbringen zu können.



Die Dozentin

Seminarinhalte

- Entstehung und Auswirkungen von Stress auf Körper und Geist, Entwicklung einer Stressreaktionskompetenz (im Berufsalltag)
- Reflexion eigener Denk- und Verhaltensweisen (Selbstwirksamkeit)
- Eigenverantwortung, Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit und Selbstermächtigung
- konstruktiver Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz (Emotionale Kompetenz und Emotionale Intelligenz)
- Achtsamkeit und Spiritualität, Stärkung von Bewusstheit und Präsenz
- Stärkung eigener Ressourcen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Berufsleben
- Auswirkungen von Bewegung in der Natur auf Körper und Geist (Selbstwirksamkeit)
- Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag

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

Übernachtung/Verpflegung:

Das Seminar findet im Haus Barmen des Diakonie Freizeitentrums Spiekeroog statt. <http://www.diakonie-haus-am-meer.de/haus-barmen/>. Das Gäste- und Gruppenhaus im inseltypischen Backsteinstil findet sich direkt am Ortseingang. Die hellen, freundlichen und frisch renovierten Zimmer mit Dusche und WC und der traumhafte Garten mit Terrasse laden zu ausgleichenden Seminartagen ein.

Im Haus Barmen übernachten Sie im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag mit eigenem Bad: 25,- €, EZ-Zuschlag mit gemeinsamem Bad: 10,- €) und erhalten dort Ihre Verpflegung.

Einige Zimmer teilen sich Dusche und WC und sind somit miteinander verbunden. Selbstverständlich lassen sich die Zwischentüren verschließen, sobald das Bad besetzt ist.

Die Zimmer werden während des Aufenthaltes nicht gereinigt; es wird um Mithilfe beim Auf- und Abtragen der Speisen gebeten.

Durch HP+ können Sie sich beim Frühstück ein Mittags-Lunchpaket nach Ihren Wünschen zusammenstellen und die Mittagspause flexibel am nahen Strand verbringen.

Anreise

Mit der Bahn oder dem Pkw fahren Sie bis zum Fährhafen in Neuharlingersiel. Von dort geht es weiter mit dem Schiff. Ihren Wagen geben Sie vor der Fährüberfahrt in Neuharlingersiel bequem in den Spiekeroog-Garagen ab. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt. Quelle für die Fahrzeiten: <http://www.spiekeroog.de>. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

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“**. 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.

