

## Emotionale Kompetenz am Arbeitsplatz - vom achtsamen Umgang mit Emotionen

### Seminar mit Bogenschießen

#### Bildungsurlaub

*„Emotionen sind die wahren Entscheider“  
Sabine Hübner*

Ein angemessener Umgang mit Emotionen spielt in der heutigen Berufswelt eine immer größere Rolle. Wer mit den ständigen Veränderungen, Unsicherheiten und Komplexitäten im Arbeitsleben umgehen möchte, benötigt eine hohe emotionale Kompetenz. Denn nicht selten führen die allgegenwärtigen Anforderungen zu Stress, Überforderung oder zu Gefühlen wie Angst, Frust, Enttäuschung, Neid oder Minderwertigkeit. Gleichzeitig werden Gefühle wie Freude und Begeisterung immer wichtiger für Menschen in der Berufswelt – gewissermaßen ein „must-Have“.

Da wir einen angemessenen Umgang mit unseren Emotionen – bewusstes Wahrnehmen, Einordnen, Nutzen, Verarbeiten - oft nicht gelernt haben, neigen wir dazu, diese zu unterdrücken und zu verdrängen. Das Unterdrücken von Gefühlen („frozen feelings“) führt letztlich zu hohen Belastungen und sozialen Problemen. Die Fähigkeit, unvoreingenommen und flexibel mit anderen in Kontakt zu treten oder auf (herausfordernde) Situationen zu reagieren, sind genauso blockiert wie unsere Fähigkeit zu Empathie und Mitgefühl.

Ständige Veränderungen (Volatilität), Unsicherheit, hohe Komplexität und zunehmende Ambivalenz wird als sogenannte VUKA-Welt bezeichnet (VUKA = die ersten Buchstaben der vorstehenden Begrifflichkeiten). Studien gehen davon aus, dass VUKA unser Berufsleben schon jetzt bestimmt und immer mehr bestimmen wird. In diesem Seminar lernen Sie Kompetenzen und Methoden kennen, die in der VUKA Welt erforderlich sind, um die persönliche Resilienz zu stärken und weiterzuentwickeln (Krisenkompetenz), sowie anpassungsfähig und flexibel auf Veränderungen in der Arbeitswelt zu reagieren (Agilität).

Ein Schwerpunkt des Seminars liegt darin, uns der Entstehung, Funktion und Notwendigkeit unserer Emotionen bewusst werden. Sie lernen Methoden zur besseren Wahrnehmung und Verarbeitung von Emotionen kennen. Sie üben ein, diese Methoden angemessen nutzen zu können, um mit den täglichen Herausforderungen im Arbeitsleben (und natürlich auch im Privatleben) konstruktiv umgehen zu können.

<b>Seminar Nr.:</b>	809923
<b>Termin:</b>	08.05. – 12.05.2023 Montag, 13:00 Uhr (12.00 Uhr Mittagessen) – Freitag, 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Kloster Springiersbach / Bengel
<b>Preis:</b>	695,00 € (Ü/VP) 795,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 32,00 € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	Sabine Heuper-Niemann
Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967), Diplom-Geographin, Systemischer Coach, Trainerin für Therapeutisches Bogenschießen, Stress- und Burnoutberaterin, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Seit 2006 leitet sie mit Leidenschaft und Humor die Bogenschießen-Seminare für das LIW. Besonders faszinieren sie die Zusammenhänge zwischen dem Bogenschießen und den persönlichen Lebensmustern, mit denen jeder unterwegs ist. Sie möchte in ihren Seminaren Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber fördern.	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

Unterstützung in diesem Prozess finden Sie in der Praxis der Achtsamkeit und der Praxis des Bogenschießens.

Achtsamkeit, die Fähigkeit zu MERKEN, was JETZT gerade geschieht, hilft uns dabei, bewusst wahrzunehmen, was uns gerade beschäftigt und bewegt und den körperlichen Ausdruck von Emotionen besser zu spüren.

Beim Bogenschießen entstehen auf leichte und fast spielerische Weise Gefühle – jeder abgeschossene Pfeil löst Gefühle aus – wie Freude, Enttäuschung, Ärger, Frust, Stolz. Diesen können wir hier achtsam auf die Spur kommen.

In diesem Seminar sind Meditationen (Sitzen in der Stille, Bewegungsmeditationen, angeleitete Meditationen, Schweigen während des Frühstücks u.ä.) und Körperübungen integriert.

## Seminarinhalte und -ziele

- Entstehung, Funktion und Notwendigkeit von Emotionen
- Die positive Kraft auch „schwieriger“ Gefühle und positive Gefühle als Ressource
- konstruktiver Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz (Emotionale Kompetenz und Emotionale Intelligenz)
- Emotionale Kompetenz in Teams
- achtsame Kommunikation am Arbeitsplatz (Kommunikationskompetenz)
- Gefühle wahrnehmen und verstehen, der Körper als „Resonanzboden“ der Gefühle
- Achtsamkeitsübungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulation (Selbstregulationskompetenz)
- Reflexion eigener Denk- und Verhaltensweisen (Selbstwirksamkeit)
- Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag

## Methoden

- Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Gespräche und Feedbackrunden
- Achtsamkeitsübungen und Selbstbeobachtung
- Meditatives, intuitives Bogenschießen: ca. 120 min (Di-Do), ca. 90 min (Mo), ca. 60 min (Fr), zusätzliches Schießen außerhalb der regulären Seminarzeiten (Mittagspausen, abends) ist möglich
- Achtsamkeitsmeditation (Sitzen in der Stille): ca. 60 min (Di-Do), 20 min (Mo, Fr)

Die Bogenausrüstung (Recurvebogen, Pfeile, Armschutz, Fingerschutz,) wird gestellt, eigene Ausrüstung kann mitgebracht werden (Langbögen, Recurvebögen ohne Zielvorrichtung!).

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Montag, um 13.00 Uhr (Sie können vorher zu Mittag essen) und endet am Freitag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten, seine berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Kurt Österle: Zen im Weg des Bogens. Die Kraft aus der wir leben.
- Vivian Dittmar: Gefühle und Emotionen. Eine Gebrauchsanweisung
- Safi Nidiaye: Gefühle sind zum Fühlen da. Das Handbuch vom positiven Umgang mit negativen Emotionen.
- Anselm Grün und Bodo Janssen: Stark in stürmischen Zeiten. Die Kunst, sich selbst und andere zu führen.
- Paul J. Kohtes: Dein Job ist es, frei zu sein
- Willigis Jäger/Paul Kohtes: Zen@work
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart
- John Kabat-Zinn: Zur Besinnung kommen
- Saki Santorelli: Zerbrochen und doch ganz

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (<http://www.karmeliten.de/exerzitienhaus>) statt. Das Kloster liegt idyllisch in einem Seitental der Mosel (ca. zwei km von der Mosel entfernt) am Rande des großen Waldgebietes Kondelwald. In dem um das Jahr 1100 gegründeten Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht). Sie werden im Kloster versorgt.

**Nicht im Preis enthalten:** Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Nahrungsunverträglichkeiten klären Sie bitte direkt mit dem Kloster ab (Aufpreis: 10,00 € pro Tag, zahlbar vor Ort). Vegane Kost wird nicht angeboten.

**Anreise:** Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmende aus bestimmten Berufsgruppen **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 dieses 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.

## Förderung

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