BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Resilienz und Achtsamkeit am Arbeitsplatz – der achtsame Weg zu innerer Kraft und Gelassenheit

Seminar mit Bogenschießen - Bildungsurlaub/Bildungszeit

Die Arbeitswelt verändert sich rasant, die Anforderungen steigen, Druck und Angst vorm Versagen im Job machen sich breit, und auch das Privatleben wird oft anspruchsvoller. Dies kann zu starken Belastungen führen – körperlich und seelisch, bis hin zum Burnout.

Resilienz bezeichnet die innere Stärke, die es uns ermöglicht, Druck, Stress, Krisen oder Schwierigkeiten nicht nur zu meistern und zu überwinden, sondern sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Sie ist unsere innere Anpassungs- und Widerstandsfähigkeit, das „Immunsystem unserer Seele“. Sowohl im beruflichen Umfeld als auch im Privaten benötigen wir Resilienz. Und sie ist unentbehrlich, wenn wir einschneidende Erlebnisse wie Krankheit, Tod, den Verlust des Arbeitsplatzes oder andere schwerwiegende Verluste verkraften müssen.

Resilienz setzt sich zusammen aus unterschiedlichen Haltungen, Fähigkeiten und Strategien (z.B. Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Selbstregulation, Motivation, Zukunftsorientierung, Beziehungen gestalten). Diese Faktoren werden in der Berufswelt zunehmend wichtig. Sie können gezielt geübt, entwickelt und gefestigt werden.

Ziel des Seminars ist es, den eigenen Umgang mit schwierigen beruflichen Situationen zu reflektieren, die aktive Selbstfürsorge zu stärken sowie Bewältigungsstrategien für kommende Krisen zu entwickeln und damit den (Arbeits-) Alltag souverän zu bewerkstelligen

Unterstützung finden wir in der Methode des meditativen, intuitiven Bogenschießens. Dabei trainieren wir die Fähigkeit, unsere volle Konzentration in die Gegenwart und das aktuelle Tun zu bringen. Wir lernen, eine Bewusstheit für das gute Einteilen unserer Kräfte und die klare Balance zwischen Anspannung und Entspannung sowie das punktgenaue Abrufen von Ressourcen zu entwickeln. Die Balance von Körper, Geist und Seele lehrt uns, Ziele mit klarer Ausrichtung, aus eigener Kraft und aus dem Loslassen heraus zu treffen.

Für unseren Berufskontext können wir gerade in konfliktreichen und stressigen Situationen erheblich von Klarheit, Zentrierung und Konzentrationsfähigkeit profitieren. Indem wir uns beim Bogenschießen intensiv, achtsam und wertschätzend wahrnehmen und austauschen, können wir zudem den Gewohnheiten, mit denen wir im (Arbeits-)Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen.

Seminar Nr.:	812925
Termin:	23.06. - 27.06.2025 Mo, 13 Uhr (12 Uhr Mittagessen) - Fr, 13 Uhr
Ort:	Kloster Springiersbach / Bengel
Preis:	795,00 € inklusive Ü/VP 995,00 € für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag:32,00 € insgesamt
Dozentin:	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.

Teilnehmendenzahl: 10-16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

Auch das Einüben von Achtsamkeit unterstützt uns im Entwickeln von mehr Resilienz. Achtsamkeit bedeutet ein aufmerksames, wertschätzendes und urteilsfreies Gewahrsein unserer selbst und genau dessen, was JETZT im Augenblick IST. Wir erkennen Zusammenhänge zwischen unserem Denken, Fühlen und Handeln, können unser (Arbeits-)Leben bewusster gestalten und unsere Selbstwirksamkeit und Leistungsfähigkeit stärken.

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 erhöhen Ihre Krisenkompetenz sowie Ihre emotionale und mentale Stärke, um in beruflichen Konfliktsituationen arbeitsfähig bleiben zu können.
- Sie beleuchten (unterschiedliche) Wertevorstellungen in Ihrem aktuellen Arbeitsumfeld und deren Auswirkungen auf Sie und Ihr Umfeld sowie Wege, um auch in schwierigen 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.

Bewahre mich vor dem naiven Glauben, es müsste im Leben alles gelingen. Schenke mir die nüchterne Erkenntnis, dass Schwierigkeiten, Misserfolge, Niederlagen, Rückschläge eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind, durch die wir wachsen und reifen. (Antoine de St. Exupéry)

Seminarziele

- Verbesserung der Krisenkompetenz und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit
- Erkennen der Bedeutung von Resilienz für die persönliche Zufriedenheit, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
- Reflexion des eigenen Umgangs mit kritischen Lebenssituationen in Beruf und persönlichem Alltag.
- Erarbeiten wirksamer Methoden für den Umgang mit Schwierigkeiten und Stress sowie für mehr emotionale und mentale Stärke.
- Stärkung eigener Ressourcen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Berufsleben.
- Einüben und Vertiefen der achtsamen Selbstwahrnehmung und der Meditation.
- Achtsamkeitsübungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstregulation (Selbstregulationskompetenz)
- Selbstwirksamkeit und Zeitsouveränität

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin soll neue Kompetenzen im Sinne der „8 Schlüssel“ der Resilienz für sein/ihr Berufsleben entwickeln, um so seine/ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten, seine/ihre berufliche Mobilität zu erweitern und für die Herausforderungen der zukünftigen Arbeitswelt (Agilität, Zukunftsfähigkeit, Arbeitswelt 2030) vorbereitet zu sein.

Methoden

- Vorträge, Gespräche und Reflexionsrunden
- 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, Bewegungsmeditation): ca. 45 min (Di-Do), 20 min (Mo, Fr)
- Übungen allein, Partner- und Gruppenübungen
- Stillephasen (teilweise in den Mahlzeiten)

Die eigene Bogenausrüstung kann mitgebracht werden (Langbögen, Recurvebögen o.ä. ohne Zielvorrichtung). Es stehen Sportbögen in unterschiedlicher Stärke (20–32 Pfund) sowie Pfeile/Armschutz/Handschuhe zur Verfügung.

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.

Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung für Übungen am Boden
- Gymnastikschuhe oder dicke Socken
- Meditationskissen oder –bank (wenn gewünscht, ist im Kloster vorhanden)

Für das Bogenschießen draußen

- strapazierfähige, robuste, sportliche (auch warme) - dem Wetter angepasst - Kleidung, wegen Zecken- und Mückenschutz langärmelig / lange Hose, Oberteile am besten enganliegend
- Hut, Kappe (als Sonnenschutz), Sonnenschutzmittel
- Regenhose und -jacke, (wasser)feste Schuhe (Wanderschuhe o.ä.)
- wenn vorhanden Trinkflasche/Wasserflasche

Bettwäsche, Handtücher, einfache Decken sind vorhanden.

Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (www.karmeliten.de/exerzitienhaus) statt. Das Kloster liegt ca. zwei km von der Mosel entfernt am Rande des Kondelwaldes. In dem 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). Das Kloster bietet eine klösterlich-schlichte Küche an. Auf Vorbestellung können Sie als Alternative zur Kost mit Fleisch eine vegetarische Version des Mittagessens erhalten. Vegane Kost bzw. Sonderkost (wie lactose- oder glutenfreie Kost, Allergien, Unverträglichkeiten etc.) kann das Haus nicht anbieten. Zum Frühstück wird eine lactosefreie Milchalternative angeboten (z.B. Hafer- oder Sojamilch).Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

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.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten (Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**) etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Eine **Haftpflichtversicherung** schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

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“.** 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.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Kurt Österle: Wenn der Bogen zerbrochen ist dann – schieß
- Haringke Fugmann: Meditatives Bogenschießen
- Monika Gruhl: Resilienz – Die Strategie der Stehauf-Menschen
- Jutta Heller: Resilienz – 7 Schlüssel für mehr innere Stärke
- Ulrich Ott: Meditation für Skeptiker
- Linda Graham: Resilienz und Achtsamkeit
- Paul J. Kohtes: Dein Job ist es, frei zu sein
- Willigis Jäger/Paul Kohtes: Zen@work
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart