

Teamqualitäten im Alltag stärken – ein Seminar mit Yoga und Hund

Kompetenzen wahrnehmen und einsetzen

Bildungsurlaub mit Hund

Ein aufeinander eingespieltes Team meistert die schwierigsten Aufgaben. Dazu gehören Verlässlichkeit und das Vertrauen in die Kompetenzen des anderen. Teamfähigkeit und soziale Kompetenz zeigen sich auch darin, in dem man meint, was man sagt und hält, was man verspricht. Die Philosophie des Yoga bietet die Erfahrung eines klaren, ruhigen Geistes und urteilsfrei anzunehmen, was ist. Aus solch innerer Gelassenheit können wertvolle Erkenntnisse geschöpft werden: über persönliche Stärken, aber auch Zusammenhänge zwischen Gedankenmustern und chronischem Stress. Wer sich auf Yoga einlässt, kann viel über sich lernen. In den traditionellen Yoga-Schriften wird unter anderem die „gelebte Gewaltlosigkeit“ empfohlen, in der beobachtet wird, wie man mit sich und anderen umgeht. Möglichst friedlich miteinander umzugehen und gewaltfrei zu kommunizieren, übt sich gut mit Achtsamkeit.

Im Seminar erlernen Sie Übungen aus dem Yoga, nehmen die positiven Effekte und die Entspannung auf Körper und Geist wahr und erhalten Anleitungen zur Meditation und Stressreduktion durch Achtsamkeit. In Einzel- und Gruppenarbeit werden Sie motiviert, Ihre persönlichen Stärken herauszustellen und Ihre Teamplayer- oder Führungskompetenzen im beruflichen Alltag einzusetzen.

Das Bildungsangebot beleuchtet überdies die positiven Aspekte des Haustiers Hund in Bezug auf die physische psychische Gesundheit des Menschen. Im Team Mensch-Hund gibt es unterschiedliche Rollen und unterschiedliche Rechte und Pflichten. Klare Anweisungen des Teamleiters (Mensch) bringen Sicherheit und die Kommunikation nimmt einen zielgerichteten Verlauf. Egal ob es nun das Team Mensch-Hund oder Mensch-Mensch ist, in Teams erfolgreich zu sein, hat mit sozialer Kompetenz zu tun. Parallelen, die sich im Seminar zeigen, verdeutlichen die Bedeutung sorgsamer Kommunikation und Toleranz.

Chancen bewusst nutzen zu lernen als Hundebesitzer, ist nur eines der Ziele dieser Woche. Insbesondere werden die eigene Lebenssituation reflektiert und ressourcenorientierte Lösungsansätze kreativ erarbeitet, um sie anschließend in den Alltag zu integrieren und ggf. an Dritte weitergeben zu können. Dem Seminarteilnehmenden können sich neue Einsichten auf körperlicher und geistiger Ebene eröffnen, die motivieren, die Methoden über den Bildungsurlaub hinaus anzuwenden und dem Berufsalltag kraftvoll, flexibel und gelassen entgegenzutreten.



Ulrike Wörrle
mit Lucky

| | |
|-----------------------|---|
| Seminarnummer: | 826223 |
| Termin: | 19.11. - 24.11.2023 |
| Zeiten: | So. 18.00 Uhr – Fr. 14.00 Uhr |
| Ort: | Neuhermsdorf, Erzgebirge |
| Preis: | 775,00 € inkl. Ü/HP im DZ EZ-Zuschlag insg. 230,00 € 875,00 € für Einrichtungen/Firmen zzgl. 19,00 € pro Hund, pro Nacht Übernachungskosten für den Hund bitte vor Ort entrichten. |
| Dozentin: | Ulrike Wörrle in Vertretung von Kathleen Schwiese |

Ulrike Wörrle ist Dipl. Psychologin mit langjähriger Erfahrung als Personalentwicklerin im internationalen Konzernumfeld und in der Verwaltung, arbeitet seit über 15 Jahren als selbstständige Trainerin, Beraterin und Coach (zertifiziert nach dvct, SG Berlin und DVNLP). Ihre Schwerpunkte sind Führungskräfteentwicklung, Begleitung von Teamprozessen und Kommunikationstrainings sowie die Begleitung von Unternehmen und Einzelpersonen in Veränderungsprozessen. Sie arbeitet im Bereich Stressprävention, Resilienz. Seit vielen Jahren praktiziert sie Yoga, auch als Yogalehrerin (500h). Ihre bisherigen beruflichen Qualifikationen und Erfahrungen kombiniert sie mit dem traditionellen Yoga-Wissen. Das Resultat: lebendige Seminare drinnen und draußen zur individuellen Stärkung und Klarheit für Geist und Körper. Ihr Hund Lucky bereichert ihr Leben seit fast 3 Jahren und durch ihn hat sie ihre Leidenschaft entdeckt, auch die Zielgruppe Mensch im Mensch-Hunde-Team besonders in den Blick zu nehmen.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10
Maximale Teilnehmendenzahl: 18

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

Seminarinhalte

- Bewegungsmethoden: Yoga, Anwendungen und Wirkungen
- Entspannungsmethoden: Yoga, Meditation, Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Anwendungen und Wirkungen
- Theoretische Grundlagen
- Persönliches Wachstum: Selbstreflexion, Erkennen von Denkmustern und Glaubenssätzen, Meditation, Achtsamkeitslehre
- Die Rolle des Hundes in der Gesellschaft: gesellschaftliche, soziale, demografische und ökonomische Faktoren

„Wer in Rede, Gedanken und Tat fest in der Gewaltlosigkeit gründet, in dessen Gegenwart lassen andere von Feindseligkeit ab.“ (Patanjali, Yoga-Sutra)

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Überblick über die Übungsmethode Yoga sowie verschiedener Entspannungsmethoden und Umsetzung dieser in den eigenen beruflichen Alltag bzw. Weitergabe an andere, Stressprophylaxe und Erkennen von Zusammenhängen im Sinne einer Stärkung der Ressourcen für sich und andere, Verbesserung der sachlichen Kommunikation des Risikofaktors Stress und Burnout am Arbeitsplatz, Motivation, gesellschaftspolitische und globale Zusammenhänge zum Thema und deren Auswirkungen kennen

Bitte bedenken Sie unbedingt, dass Ihr Hund für das Mitbringen zu diesem Bildungsurlaub grundsätzlich verträglich mit anderen Hunden sein sollte. Es besteht die Möglichkeit, dass Ihr Liebling etwas intensiver und häufiger in Kontakt mit seinen Artgenossen kommt, als das für ihn zu Hause der Fall ist. Läufige Hündinnen und solche, die weniger als 4 Wochen zuvor läufig gewesen sind oder die Läufigkeit kurz bevorsteht, dürfen am Seminar leider nicht teilnehmen. Bitte wählen Sie diesbezüglich einen passenden Seminar-Termin.

Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen im Landhotel Altes Zollhaus, das im östlichen Erzgebirge nahe der tschechischen Grenze inmitten von Wiesen und Wäldern liegt. Von hier aus können Sie herrliche Spaziergänge und Wanderungen unternehmen. Sie erhalten vegetarische Verpflegung (Halbpension) sowie ein zusätzliches Mittagessen zum Abschied am Abreisetag. Das Hotel verfügt über kostenloses W-LAN in allen Zimmern.



Ein Kontingent der Seminarplätze ist für Teilnehmenden mit Hund reserviert. Die Mitnahme eines Hundes ist ansonsten keine Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar.

Insgesamt können maximal 10 Hunde am Seminar teilnehmen. Ein Zimmer kann maximal mit einem Hund belegt werden. Pro Tag und Hund entstehen 19 € an zusätzlichen Übernachtungskosten. Bitte entrichten Sie diese vor Ort. Die Verpflegung des Vierbeiners erfolgt selbstorganisiert. Verpflegungskosten für den Hund sind entsprechend nicht im Preis enthalten.

Die Hunde sind im Seminarraum erlaubt, Verträglichkeit vorausgesetzt. Die Vierbeiner wohnen dem Seminar bei und präsentieren beim Üben der Methoden Alltagssituationen, die sich den Teilnehmenden nach dem Bildungsurlaub eventuell stellen.

Anreise

Mit dem Auto

Aus Richtung Osten: über Erfurt, Gera, Chemnitz kommend A4 Abfahrt Siebenlehn auf die 101 bis Freiberg Richtung Weißenborn Richtung Frauenstein, Richtung Rehefeld in Hermsdorf, Durchfahrt Richtung Neuhermsdorf aus Richtung Berlin Dresden A17, Abfahrt Dresden-Südvorstadt. Auf die B 170 Richtung Zinnwald / Altenberg in Altenberg Richtung Rehefeld, dann Richtung Neuhermsdorf.

Aus Richtung Norden A 4 Abfahrt Dresden-West auf die A 17, Abfahrt Dresden Südvorstadt auf die B 170 nach Possendorf in Richtung Altenberg. In Altenberg Richtung Rehefeld, Neuhermsdorf fahren.

Aus Richtung Westen: A 4 Abfahrt Siebenlehn - B101 Richtung Freiberg - ab Freiberg der Beschilderung Richtung Frauenstein - Hermsdorf - Neuhermsdorf folgen.

Aus Richtung Süden: Von Prag kommend über die E 55 erreichen Sie den Grenzübergang Zinnwald. Der Beschilderung folgend über Altenberg und Rehefeld erreichen Sie nach ca. 14 km Neuhermsdorf.

Mit der Bahn

S-Bahn S1 oder S2 bis Heidenau nehmen und weiter mit der Regional-Bahn Linie 72 zum Kurort Altenberg (Erzgebirge). Ab Dresden-Hauptbahnhof nehmen Sie die Buslinie 360 bis zum Bahnhof Altenberg. Weitere Infos unter: www.rvd.de

Seminarzeiten

Der Sonntag dient der Anreise. Am Sonntagabend bildet ein gemeinsames Abendessen den Auftakt. Am Montag beginnt das eigentliche Seminar um 9.00 Uhr. Am Freitag endet das Seminar gegen 14.00 Uhr. Zum Abschied ist ein gemeinsames Mittagessen mit im Preis enthalten.

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 im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung