

Mit Gelassenheit in Erscheinung treten – Selbstsicher und erfolgreich im Beruf mit asiatischer Kampfkunst

Bildungsurlaub

Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.

— Buddha

In diesem Seminar geht es um innere und äußere Gelassenheit, der Sie sich auf verschiedenen Pfaden nähern. Durch Übungen zur Körperwahrnehmung werden Sie zu einem achtsamen und präzisen Körperbewusstsein geführt. Strategien der ganzheitlichen Selbstwahrnehmung stärken den Zugang zu klaren Entscheidungen und zur eigenen Gedankenkraft.

Zur Selbstbehauptung gehört die Bereitschaft, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen, statt ihnen auszuweichen. Wenn Sie die Grenzen Ihrer Fähigkeit, Dinge zu bewältigen, erweitern, vergrößern Sie auch Ihre Selbstwirksamkeit. Selbstverteidigung bedeutet in diesem übertragenen Sinne, den eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Werten Raum zu geben und dies in angemessener Weise zum Ausdruck zu bringen. Das umzusetzen, ist die hohe Kunst, der Sie sich mit praktischen und leicht erlernbaren Techniken auf körperlicher und geistiger Ebene nähern werden.

Ziel des Seminars ist es, sich einerseits zu zentrieren, andererseits zu lernen, Konflikten und Schwierigkeiten mit innerer Stärke und Selbstvertrauen zu begegnen und sie mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu meistern.



Seminarinhalte

- Vom Selbstbewusstsein zur Selbstwirksamkeit
- Gedankenkraft und Visualisierung
- Affirmationen: Positives für sich entdecken
- Sich selbstsicher behaupten und Grenzen erweitern
- Grenzen setzen und verteidigen
- Kampfkunstprinzipien und deren Anwendung
- Meditation und Entspannungsübungen

| | |
|---|--|
| Seminarnummer: | 828723 |
| Termin: | 08.05. – 12.05.2023 |
| Seminardauer: | Montag 12.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr |
| Ort: | Bernried, Starnberger See |
| Preis: | 755,- € (incl. Ü/VP) 855,- € (incl. Ü/VP) für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 80,00 € insg. |
| Dozentin: | Antje Meister |
| Antje Meister, geboren 1966 in Wiesbaden, ist seit vielen Jahren begeisterte Kampfkünstlerin. Als ehemalige Kommissarin hat sie den Blick für Menschen, das Detail und Besondere geschult und bei ihrer Arbeit als Familien-Managerin und Mutter konnte sie wertvolle Erfahrungen machen, die ihr zu mehr Flexibilität und Dankbarkeit verhalfen. Als Künstlerin versteht sie sich als "Farbtopf" voller Ideen, die ihr als kreative Kraft zur Verfügung stehen. Diese unterschiedlichen Facetten und die damit verbundenen Erfahrungen ermöglichen ihr jetzt, Sie in der Entfaltung Ihres Potentials und Ihrer Einzigartigkeit zu unterstützen. Antje Meister ist Polizeikommissarin, Coach und Trainerin für fernöstliche Kampfkunst, Selbstsicherheit am Arbeitsplatz und im Alltag sowie Entspannungsmethoden. Sie absolvierte eine C-Lizenz im Breitensport und ist seit 2013 in der Weiterbildung zur psychologischen Beraterin. Ihre Tätigkeitsschwerpunkte sind Selbst-Coaching, Persönlichkeitsstärkung, Selbstverteidigung und positive Kommunikationsformen. | |
| Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16 | |
| Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Unterkunft, Verpflegung, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten. | |

Die Dozentin

Antje Meister



Seminarziele

- Neue Möglichkeiten kennenlernen, um die eigenen Kompetenzen zu erweitern (Selbst- und Stresskompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz)
- Stärkung der Eigenverantwortung
- Innere und äußere Präsenz fördern
- Umgang mit Konflikten verbessern
- Energie aufbauen und Effektivität fördern
- Achtsamkeit praktizieren



Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried (www.bildungshaus-bernried.de) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 20,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster mit Vollpension versorgt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Es besteht die Möglichkeit, direkt beim Kloster ein Einzelzimmer mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Bitte nehmen Sie dazu direkt Kontakt auf mit dem Kloster Bernried (Tel. 08158 255-0, zentrale@bildungshaus-bernried.de). Den Mehrpreis von 10,00 € pro Nacht zahlen Sie bitte direkt beim Kloster.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Vorher können Sie um 12.00 Uhr gemeinsam zu Mittagessen. Das Seminar endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen. Für Teilnehmende, die eine spätere Abreise eingeplant haben, stehen im Haus um 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen bereit.



Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de. Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

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 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.

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.

