

Hör auf dein Herz: Resilient im Beruf mit Herzintelligenz

Neue Wege der Selbstregulation für Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Unsere aktuelle Zeit beschleunigt sich immer mehr, gerade im Berufsleben. Die Erwartung, immer mehr Leistung in der gleichen Zeiteinheit zu erbringen, macht stresserzeugende Faktoren im Berufsleben an vielen Stellen deutlich wahrnehmbar.

Viele Menschen stellen sich diesen Herausforderungen und versuchen mit bewährten Methoden diese neuen Anforderungen zu bewältigen. Neueste Erkenntnisse der Wissenschaft im Bereich der Gehirnforschung und der Forschung zum Thema Herzintelligenz ergänzen diese bewährten Methoden und bieten neue Lösungen für die Bewältigung dieser Anforderungen.

Heute kann wissenschaftlich erklärt werden, wie Sie selbst Einfluss auf Ihren emotionalen Zustand, Ihre mentale Leistungsfähigkeit und auch Ihren körperlichen Gesundheitszustand nehmen können.



Die Intelligenz des Herzens spielt hierbei eine wichtige Rolle, sowohl auf der direkten körperlichen als auch auf der emotionalen und mentalen Ebene. Sie ist ein wichtiger Faktor

innerer Gelassenheit.

In unserem Herz bilden etwa 40.000 hirnähnliche Zellen, sensorische Neuriten genannt, ein neuronales Netz, ein kleines Gehirn im Herzen, samt Erinnerungsvermögen, der Fähigkeit Informationen zu verarbeiten und einem direkten Zugang zu Intuition und zum Unterbewusstsein.

Diese Herzintelligenz hat einen großen Effekt auf die eigene Leistungsfähigkeit, die Kommunikation in Teams und die Fähigkeit, nachhaltige kreative Entscheidungen zu treffen. Gerade in Situationen mit hoher Belastung zeigt sich, dass der Zugang zur Herzintelligenz Menschen dazu befähigt, ruhiger, besonnener und damit leistungsfähiger zu reagieren.



Ihre Dozentin: Meike Schröer

Seminar Nr.:	880525
Termin:	01.12. – 05.12.2025 Montag, 13:15 Uhr (Beginn mit dem Mittagessen um 12:30 Uhr) bis Freitag, 13:00 Uhr
Ort:	Einbeck
Preis:	745,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag 40 € insgesamt 945,- € für Einrichtungen/Firmen
Dozentin:	Meike Schröer
Meike Schröer ist ausgebildete Sportwissenschaftlerin, Mediatorin, systemischer Coach und Trainerin. Auf humorvolle und pragmatische Weise erklärt sie komplexe Zusammenhänge. Ihr Ziel ist es, funktionierendes Wissen weiterzugeben, damit Menschen mit den aktuellen Herausforderungen, denen sie im beruflichen wie privaten Kontext begegnen, kompetent umgehen können.	
Sie arbeitet in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, Gender- und Diversitykompetenz und Herzintelligenz.	
Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee, Kaltgetränke u.ä.)	

Seminarinhalte

- Sie verstehen, wie die Herz-Gehirn-Kommunikation in Ihrem eigenen Körper funktioniert und welche Auswirkungen diese auf Ihren mentalen, physischen und emotionalen Zustand hat.
- Sie erleben, wie Sie stressreiche Situationen im Berufsalltag erfolgreich verändern können.
- Sie lernen, wie Sie Zugang zu Ihrem eigenen Herzen als größtem Rhythmusgeber Ihres Organismus herstellen und optimieren können.
- Sie verstehen, welche inneren Reaktionsmuster Sie im beruflichen Alltag immer wieder aus dem Lot bringen und wie Sie diese aktiv regulieren können.
- Sie sehen am Computerbildschirm in Echtzeit, welche Effekte diese Methoden auf Ihr körpereigenes System haben (Biofeedback).
- Sie praktizieren kohärente Kommunikation und schalten Herz UND Hirn in Einklang miteinander.
- Sie werden bzgl. beruflicher (und privater) Herausforderungen resilienter.

Ihr Nutzen

- Sie integrieren die Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und der Herzintelligenz in den konkreten beruflichen Alltag.
- Sie wissen, was in Ihrem Körper passiert, wenn Sie im „Stressmodus“ sind (hormonell, neurologisch, elektromagnetisch).
- Sie können berufliche Belastungssituationen kreativ und lösungsorientiert bearbeiten.
- Sie können Ihre Emotionen im Berufsalltag selbst regulieren.
- Sie haben bewusst Zugang zu Ihrer Herzintelligenz und steigern so Ihre berufliche Leistungsfähigkeit.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen für das Berufsleben, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

Methoden

Der Methoden-Mix im Seminar besteht aus Vorträgen, anschaulichen Lehrfilmen, Gesprächs- und Diskussionsrunden, Erfahrungsaustausch, Übungen am Computer, Einzelarbeit, Partner- und Kleingruppen-übungen.

Die Inhalte des Seminars, die Anleitungen der Übungen, sowie die Nutzung der Biofeedback-Technik werden leicht verständlich präsentiert und praktiziert – mit ausreichend Zeit und Raum, sie im eigenen Tempo umzusetzen.

Die Arbeit am Computerbildschirm kann Sie motivieren, nachhaltige Veränderungen im Umgang mit Ihren (beruflichen) Herausforderungen einzuleiten, da Sie am Bildschirm sehen, wie effektiv die Übungen sind und Sie die Zusammenhänge verstehen.

Bitte bringen Sie zum Seminar folgendes mit:

- lockere Kleidung
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Organisatorisches

Übernachtung: Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück, wohltuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick.

Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Bungalows verfügen über eigene Dusche/WC. Da die Bungalows auf dem hängigen Gelände verteilt sind, kann es sein, dass Sie einige Meter bis zum Haupthaus bergauf gehen müssen.

EZ-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

Verpflegung: Sie erhalten Frühstück, vegetarisches Mittagessen und Abendessen.

Sollten Sie ein fleischhaltiges Mittagessen wünschen, so erhalten Sie dieses gegen einen Aufpreis. In diesem Fall müssen Sie ihren Wunsch bis spätestens 7 Tage vor Seminarbeginn dem Haus mitteilen. Die Kosten begleichen Sie bitte vor Ort.



Anreise: Das **Hotel Einbecker Sonnenberg** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

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

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und ist 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 Interessierten herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

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.