



Selbstbewusstsein und Achtsamkeit im Berufsalltag

Belastungen erkennen -
Ressourcen nutzen

26. – 30. November 2018

In unserem digitalen Zeitalter ist die Welt schnelllebig und das Leben rauscht so an uns vorbei. Wir sind immer online und rund um die Uhr erreichbar, erledigen immer mehr Dinge gleichzeitig - oft sind wir dadurch überfordert.

Was wir brauchen ist ein Anker, der uns stets zurückbringt, durch den wir innerlich zur Ruhe kommen und unser Arbeitsleben konzentrierter und bewusster erleben lassen. Inneres Gleichgewicht und Achtsamkeit müssen immer wieder hergestellt werden. .

In dieser Bildungswoche lernen Sie was Achtsamkeit bedeutet, deren historischen und philosophischen Hintergrund, den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit, Meditation und Gesundheit und wie ein inneres Gleichgewicht hergestellt werden kann, um mehr Konzentration und Bewusstheit für den Berufsalltag zu erlangen.

Der Bildungsurlaub ist sinnvoll für diejenigen, die etwas für ihre innere Entwicklung machen und ihren Berufsalltag besser bewältigen möchten. Die vermittelten Übungen stärken das Selbstbewusstsein und die Konzentrationsfähigkeit und tragen dazu bei, sich nicht so schnell aus der Fassung bringen zu lassen.

Ziele der Bildungswoche:

- Innere Ruhe, sachliche Klarheit und Konzentration
- Zentrierung, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- Ausgeglichenheit zwischen Innen- und Außenwelt
- Psychisches und emotionales Gleichgewicht
- Innehalten sowie Gedächtnis- und Erinnerungsstärkung
- Körperübungen zur Wortlosen Kommunikation

Methoden:

- Einzelarbeit und Interaktionen in der Gruppe
- Körper-, Geh- und Rhythmusübungen
- Kreative Medien (Zeichnen und Schreiben)
- Tests zur Achtsamkeit, Konzentration und Gedächtnis

Selbständige Anreise:

Anreise am Montagvormittag, 14.00 Uhr Begrüßung

Abreise am Freitagnachmittag nach dem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr

Der Kompaktkurs ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein anerkannt, kann aber auch von Interessierten ohne Bildungsfreistellungsanspruch belegt werden.

Der Bildungsurlaub ist für die Hansestadt Hamburg nicht anerkannt. Der Arbeitgeber kann jedoch nach dem Konsensprinzip eine Ausnahme gewähren.

Bitte mitbringen:

dicke Socken und/oder saubere Schuhe, 1 Zeichnungsblock, 3 Bleistifte verschiedener Stärken (HB, 6B, 6H), 1 Schreibheft (möglichst mit blanken Seiten), Buntstifte, 1 Füller oder Tintenroller, Isomatte, Handtuch

Kursleitung: Sergine Dupont-Lauter

Gebühr: € 498,-