

## **Bildungsurlaub**

### **14.10. - 18.10.19 / Burg Fürsteneck**

#### **Nichts bleibt wie es war - Anforderungen und Wechselzeiten achtsam und kreativ begegnen**

Berufliche und familiäre Anforderungen verändern sich permanent. Ob Digitalisierung in der Arbeitswelt, Kinder, die das „Nest“ verlassen, Veränderungen in der Partnerschaft oder ein Körper, der nicht mehr so will wie früher – wir alle müssen uns den Zeiten des Wandels stellen und stehen dabei vor der Aufgabe, diese Zeiten mitzugestalten, uns anzupassen und uns neu zu finden.

Etwas ist dabei schon zu verabschieden. Gleichzeitig muss Neues erst noch entstehen. Berufliche und private Übergangszeiten fordern uns zu Neuorientierungen heraus. Damit diese Wandlungsphase gelingt und Sie im beruflichen Alltag oder in persönlichen Veränderungsphasen die Kraft und Energie haben, die Sie brauchen, bietet Ihnen das Seminar eine gute Möglichkeit für eine Standortbestimmung.

Sie können Ihren inneren Kompass aktivieren und lernen - mit Methoden aus der Achtsamkeit, Resilienz und der positiven Psychologie - Wege kennen, sich selbst empathisch und kreativ in einer Zeit mit Veränderungen positiv zu unterstützen.

#### **Zentrale Inhalte und Lernziele**

- Einblick in die Aspekte des Selbstmanagements und den Grundfähigkeiten von Resilienz und Kohärenz
- Meditation als Kraftquelle entdecken
- Vorstellen und Kennenlernen der Praxis der Achtsamkeit für die eigene Motivation sowie zur Potenzialentfaltung
- Festhalten und Loslassen - Umgang mit Wandel und Druck in der Arbeitswelt
- Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Empathie mit sich selbst
- Sinnvolle und kreative Gestaltung des Endes des Berufslebens und der Zeit danach
- Perspektivenwechsel. Krisen oder Veränderungen als Chancen und Herausforderung verstehen
- Input zum Thema Salutogenese und Kohärenzsinn - Verortung der eigenen Stärken durch Lebenserfahrungen
- Selbstwirksamkeit: Eigene Lebenskompetenzen sowie individuelle Potentiale erkennen und auf den individuellen Arbeitsalltag übertragen
- Wirkung von Sprache erkennen: Achtsame Kommunikation für ein friedliches und effektives berufliches Miteinander nutzen

**Ort:** Burg Fürsteneck, Am Schlossgarten 3, 36132 Eiterfeld, Telefon: 0 66 72 - 92 02 0

**Preis, Uhrzeiten und Anmeldung :** <https://www.burg-fuersteneck.de>

