

Bildungsurlaub

Wir sind so alt, wie wir uns fühlen - Zwischenzeiten achtsam und kreativ begegnen

In der Mitte des Lebens stehen wir vor der Aufgabe, uns selbst neu zu finden oder neu zu definieren. Etwas ist dabei, sich zu verabschieden. Gleichzeitig muss Neues erst noch entstehen. Übergangszeiten sind Veränderungsprozesse und fordern uns zur Neu-Orientierung heraus. Damit diese Wandlungsphase gelingt, bietet Ihnen dieser Bildungsurlaub die Möglichkeit einer Standortbestimmung: Sie können Ihren inneren Kompass aktivieren und Ihre positive Richtung justieren. Im Seminar werden wir u.a. mit Methoden der Achtsamkeit, der Resilienz und der positiven Psychologie arbeiten.

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: Köln, Melanchthon-Akademie, Kartäuserwall 24B

Preis, Uhrzeiten und Anmeldung : www.melanchthon-akademie.de

