

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

Bildungsurlaub

Seminarnummer: U028Ki
Wann? Mo, 09.09.19 – Fr, 13.09.19
Wo? Melanchthon-Akademie
Kartäuserwall 24b
50678 Köln
Wer? Lilli Tissen
Gesundheitspädagogin



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, sich 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.

Seminarziele:

- Achtsames Selbstmanagement und die Grundfähigkeiten von Resilienz kennenlernen
- Neue Einstellungs- und Handlungsmöglichkeiten in Stressereignissen erkennen, neue Haltungen entwickeln
- Schwierigen oder unangenehmen Gefühlen achtsam begegnen
- Achtsame Kommunikation und Empathie mit sich selbst
- Eigene wertvolle Anliegen formulieren können

Sonstiges:

- Alle Übungseinheiten werden in einem Handout ausgehändigt.
- Bitte Schreibunterlagen und bequeme Kleidung mitbringen.
- Bei inhaltlichen Fragen können Sie gerne Kontakt aufnehmen:
www.lilli-tissen.de

Seminarinhalte

Wir sind so alt, wie wir uns fühlen...

Zwischenzeiten achtsam und kreativ begegnen

Mo, 09.09.19 – Fr, 13.09.19

Montag:

- 9:30h Ankommen: Begrüßung, Kennenlernen, Organisatorisches und thematischer Einstieg.
Die besonderen Herausforderungen im beruflichen Alltag ab der Lebensmitte und in der heutigen Zeit.
- 14:15 - 16.00h Leichte Körperübungen zur Entspannung und Vitalisierung aus dem Yoga und der Kinesiologie.
Einblick in die Aspekte des Selbstmanagements und der Grundfähigkeiten von Resilienz und Kohärenz. Meditation als Kraftquelle entdecken.

Dienstag:

- 9:00h Wiederholung der Meditationspraxis
Kennenlernen der Praxis der Achtsamkeit für die eigene Motivation sowie zur Potenzialentfaltung.
Festhalten und Loslassen - Umgang mit Wandel und Druck in der Arbeitswelt.
- 14:15 - 16.00h Leichte Körperübungen zur Entspannung und Vitalisierung aus dem Yoga und der Kinesiologie.
Vorstellung einer Stress-Situationsanalyse: Hinterfragen von stressfördernden Denk- und Handlungsmustern.

Mittwoch:

- 9:00h Wiederholung der Meditationspraxis
Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen durch Generationenkonflikte - Emotionssteuerung,
Impulskontrolle, Empathie mit sich selbst und anderen.
- 14:15 - 16.00h Leichte Körperübungen zur Entspannung und Vitalisierung aus dem Yoga und der Kinesiologie.
Neubeginn: Wandel und Abschiednehmen - Sinnvolle und kreative Gestaltung des Endes des Berufslebens und der Zeit danach.

Donnerstag:

- 9:00h Wiederholung der Meditationspraxis
Positiver Umgang mit Stress am Arbeitsplatz durch neue Einstellungen - Perspektivenwechsel. Krisen
oder Veränderungen als Chancen und Herausforderung verstehen.
- 14.15 - 16.00h Leichte Körperübungen zur Entspannung und Vitalisierung aus dem Yoga und der Kinesiologie.
Input zum Thema Salutogenese, Sinn und Selbstwirksamkeit - Eigene Lebenskompetenzen
sowie individuelle Potentiale erkennen und auf den individuellen Arbeitsalltag übertragen.

Freitag:

- 9:00h Wiederholung der Meditationspraxis
Wirkung von Sprache erkennen: Achtsame Kommunikation für ein friedliches und effektives berufliches
Miteinander nutzen.
- 13.00 – 15.00h Klare Zielformulierung für eine erfolgreiche berufliche Selbstwirksamkeit.
Reflexion der Woche und Abschluss-Runde.

Pause: Mo – Do jeweils 13.00 – 14:15h, Fr 12:00 – 13.00h