



Resilienz

Achtsamer Umgang mit dem eigenen
Energiehaushalt

Seminar-Summer-Special

24.-26. Juni 2019: Indoor & Outdoor

Resilienz und Energiehaushalt

Resilienz (Widerstandskraft) ist eine zusehends bedeutsamere Fähigkeit und Ressource, und das insbesondere in einer Welt, die immer turbulenter und komplexer wird. Jeder Mensch steht somit vor einer wachsenden Fülle von tagtäglichen Herausforderungen. Dadurch steigt der erlebte Stress im Alltag und die eigene Widerstandskraft wird schnell aufgebraucht. Vieles geschieht unter zeitlichem Druck und für langfristige Überlegungen und Planungen bleibt oft zu wenig Zeit.



Umso aufmerksamer und achtsamer müssen wir mit uns umgehen und einen guten Blick auf den eigenen Energiehaushalt werfen: wo wird uns Energie geraubt, wo gewinnen wir welche hinzu? Empathisch zu sich selbst zu sein und eine hohe kommunikative Kompetenz im permanenten Austausch mit der eigenen Arbeitswelt und dem persönlichen Lebensumfeld zu besitzen, stellen wesentliche Faktoren für ein erfolgreiches Selbstmanagement dar.

Um den Energieräubern auf die Spur zu kommen sowie gleichzeitig die Energiespender zu stärken und zu fördern, finden Übungen und Reflexionen sowohl in unseren schönen Seminarräumen statt, als auch draußen im Freien als pferdegestütztes Coaching in Zusammenarbeit mit Curly, unserem MEDIATOR-Pferd.



Das Pferd ist ein hoch feinfühliges Wesen und nimmt uns Menschen äußerst differenziert wahr. Es ist Experte im Wahrnehmen von Körpersprache und reagiert auf jedes noch so unbewusste Detail von Ausstrahlung und Verhalten. Dank dieser sensiblen Wahrnehmung gibt das Pferd durch nonverbale Äußerungen ganz direktes und gleichzeitig ehrliches sowie wertschätzendes Feedback.

Dies ermöglicht eine direkte und klare Spiegelung hinsichtlich unserer Achtsamkeit, Kommunikation und Authentizität. Pferde spüren und zeigen ganz genau, ob unser Fühlen und Handeln zusammenpasst. Durch dieses Erleben wird eine nachhaltige Wirkung der gewonnenen Erkenntnisse sichergestellt.

Die 3 Tage unseres Seminar-Summer-Specials konzentrieren sich auf folgende inhaltliche Schwerpunkte:

Seminar-Inhalte

- Besonderheiten, Herausforderungen und Anforderungen der VUCA-Welt
- Der resiliente Mensch:
Das eigene Bewusstsein stärken
- Achtsamkeit und Energiehaushalt:
 - Herausarbeiten eigener Interessen und Bedürfnisse
 - Reflexion des eigenen Energiehaushalts: Wo lasse ich meine Energie und wofür sollte ich sie einsetzen?
 - Kulturkonferenz in eigener Sache
- Reflexion des Inneren Teams:
Wer bekommt das Mikrofon in die Hand gedrückt?
- Innere Widerstandskraft und Balance: Resilienzkompetenzen und Entwicklung von eigenen Handlungsoptionen
- Effektives Selbstmanagement und förderlicher Umgang mit Stress, Fehlern, Unsicherheiten, u.v.m.
- Die Kraft der Interessenorientierung: von einzelnen Positions-Punkten zu einer Landschaft der Möglichkeiten



- Der systemische Blick:
Rollenklarheit, beeinflussende Faktoren und positives Denken
- Immer für eine Überraschung gut: Die Lust am Verändern tradiertter Muster.

Seminar-Methoden

Das Seminar basiert auf einem Wechselspiel von theoretischen Inputs und Übungen in Kleingruppen im Seminarraum sowie entsprechenden Reflexionsübungen zusammen mit dem Pferd unter freiem Himmel, um damit eine persönliche Weiterentwicklung zu ermöglichen und den Transfer in den jeweiligen (Arbeits-) Alltag zu unterstützen.



Die Fokussierung auf Interaktivität und Praxisorientierung ermöglicht den Teilnehmenden, das Erlernte und Erlebte direkt ausprobieren und umsetzen zu können, um damit den nötigen Transfer in den eigenen Alltag zu sichern.



Die Seminarteilnahme bietet die Gelegenheit zu einem persönlichen Erfahrungs- und Lernprozess, unterstützt durch die Trainer, das Pferd sowie die anderen Teilnehmenden. Sie können damit sowohl einen beruflichen als auch einen persönlichen Entwicklungsprozess anstoßen und weiter verfolgen.

Die gesamte Arbeit mit dem Pferd erfolgt vom Boden aus. Es sind weder Reitkenntnisse noch Erfahrungen oder eine persönliche Bindung zu Pferden erforderlich.

Bitte bringen Sie zum Wetter passende Kleidung und festes Schuhwerk mit.

Im Anschluss an das Seminar erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Fotoprotokoll der im Seminar erstellten Flipchart- und Pinnwandblätter.

Wir freuen uns auf drei spannende und intensive Erlebnistage mit Ihnen und Euch!

TrainerTeam



Stefan Kessen & Julia Koppin sind seit vielen Jahren als Mediator/innen, Trainer/innen und Coaches in der Wirtschaftswelt, im öffentlichen Bereich (Planung - Bau - Umwelt) sowie in privaten Kontexten tätig und bringen eine breite Erfahrung mit, wie mit kommunikativer Kompetenz und individuellen Reflexionen die persönliche Entwicklung in sich immer schneller verändernden Zeiten sowie der Umgang mit dem eigenen Energiehaushalt erfolgreich gestaltet werden können.

Termin

Mo 24. Juni - Mi 26. Juni 2019

Seminarzeiten: Mo 10-18 Uhr, Di 9-17 Uhr, Mi 9-16 Uhr

Seminarort

MEDIATOR GmbH, Bölschestr. 114, 12587 Berlin



Kontakt

MEDIATOR GmbH Mediation – Konfliktberatung

Bölschestraße 114, 12587 BERLIN

Tel.: +49 (0) 30 / 64 09 28 09, Fax: +49 (0) 30 / 64 09 28 05

E-Mail: info@mediatorgmbh.de, Web: www.mediatorgmbh.de

Anmeldung zum Seminar-Summer-Special „Resilienz“

Das Seminar findet 3-tägig statt:

Mo-Mi, 24. - 26. Juni 2019

Die Seminarzeiten sind am Montag 10-18 Uhr, Dienstag 9-17 Uhr, Mittwoch 9-16 Uhr.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Die Kosten für das gesamte 3-tägige Seminar betragen **950,00 €** (zzgl. MwSt.), darin enthalten sind die Teilnahme am Seminar, die Seminarunterlagen sowie die Mittags- und Pausenverpflegung.

Nicht inkludiert sind Kosten für Anreise und Unterkunft.

Anmeldeschluss ist der 6. Juni 2019.

Teilnehmer/in:

Vorname _____

Nachname _____

Beruf/Funktion _____

Unternehmen/Büro _____

E-Mail _____

Telefon _____

Rechnungsadresse:

Unternehmen/Büro _____

ggf. Zusatz (bspw. z.Hd.) _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an. _____

Ort, Datum

Unterschrift

Teilnahmebedingungen:

Bitte haben Sie Verständnis, dass im Falle einer Verhinderung Ihre Stornierung bis zum 6. Juni 2019 schriftlich vorliegen muss, damit wir Ihnen die volle Seminargebühr gutschreiben können. Danach wird der volle Seminarpreis erhoben. Selbstverständlich können Sie bei Ihrer Verhinderung auch eine andere Person an Ihrer Stelle am Seminar teilnehmen lassen.

Bei Absage des Seminars durch den Veranstalter aus organisatorischen Gründen oder infolge höherer Gewalt (z. B. Erkrankung des Referenten) wird der Seminarpreis erstattet. Für vergebliche Aufwendungen oder sonstige Nachteile, die dem Kunden durch die Absage entstehen, kommt der Veranstalter nicht auf.