



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19
E-Mail: evinfo@liw.de
Internet: http://www.liw-ev.de

JETZT gebe ich mir selbst Motivation, Sinn und Ziele! Zen und Achtsamkeit im Berufsleben

Bildungsurlaub

Viele Menschen wünschen sich, Ihre tägliche Arbeit motiviert und mit Freude zu tun. Wenn wir es genau betrachten: Es liegt in unseren Händen und ist gleichzeitig nicht einfach umzusetzen.

Um hierfür eine Lösung zu finden, wollen wir uns im ersten Schritt die grundsätzlichen Fragen beantworten, was uns wirklich wichtig ist und welche konkreten, beruflichen Ziele sich daraus ableiten lassen.

Die Stille der Zen-Meditation ist die Basis, scharfsinniger und mit wachem Empfindungsvermögen auf uns selbst und die Welt zu schauen, um Klarheit und Orientierung für die Beantwortung unserer Fragen zu finden.

Im nächsten Schritt wenden wir uns der Frage zu, wie wir unsere Ziele verwirklichen können. Manche Ziele können wir aus uns selbst heraus verwirklichen und es reicht aus, unsere innere Haltung zu verändern, um HIER UND JETZT Sinn und Erfüllung zu finden. Dafür geben uns die Zen-Philosophie und die Methode des „Inneren Teams“ wichtige Anleitungen. Für die Verwirklichung anderer Ziele ist es notwendig, im Außen und gemeinsam mit anderen Veränderungen zu erreichen. Hierbei nutzen wir die „Gewaltfreie Kommunikation“.

Die Seminarziele im Einzelnen:

- Durch Zen-Meditation überschreiten wir den analytischen Alltagsverstand und ermöglichen innovatives Denken.
- Die Zen-Philosophie gibt uns völlig neue Impulse, wie wir uns selbst motivieren können und im beruflichen Handeln Sinn finden.
- Durch die Methode des „Inneren Teams“ (nach Schulz von Thun) finden wir heraus, welche Ziele uns wichtig sind und worum es uns dabei geht.
- Mit „Gewaltfreier Kommunikation“ (nach Rosenberg) erlernen wir, uns besser auszudrücken, um gewünschte Veränderungen im beruflichen Umfeld umzusetzen.

Ziel ist es, für alle Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jeder Teilnehmer seine neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt!

Es sind keine Voraussetzungen nötig. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Wir können darauf warten, dass unser Leben uns entsprechend unseren Vorstellungen Glück bringt und unsere Wünsche erfüllt oder wir können das Leben zu einem Boot machen, in welchem wir selber das Segel setzen und das Ruder führen.

Seminar-Nr.:	xxxxx
Termin:	19.06. – 23.06.17 Mo, 13:30 Uhr – Fr, 13:30 Uhr Das Seminar beginnt am Montag um 12.30 Uhr mit dem Mittagessen und endet am Freitag ebenso mit dem Mittagessen.
Ort:	Einbeck
Seminarkosten:	xx,- € (Ü/VP) xxx € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: xx € / Nacht
Seminarleitung:	Wolfgang Rothe Wolfgang Rothe (*1965) ist Zen-Mönch und Schüler des Zen-Meisters L. Tenryu Tenbreul. Er arbeitet und praktiziert Zen bei der Zen-Vereinigung Deutschland e. V. Als Dipl.-Wirtschaftsing. verfügt er über langjährige Erfahrung in der Beratung von Unternehmen. Trainingsschwerpunkte sind Zen-Meditation, Achtsamkeit / Gewährsein, Kommunikation, Sinnfindung im Alltag, Umgang mit Stress und Erweiterung des Handlungsspielraums. www.rothe-seminare.de
TeilnehmerInnenzahl:	10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollverpflegung, Unterlagen, Versicherungen.

Zen

Der Zen-Weg ist eine über 2.500 Jahre alte, von Generation zu Generation weitergegebene praktische Disziplin, deren Ethik und geistigen Werte für jede Zivilisation von grundlegender Bedeutung sind. Zielsetzung des Zen-Weges ist ein auf Humanität gerichtetes Handeln, das auf der Erfahrung einer tieferen Qualität der Wirklichkeit beruht.

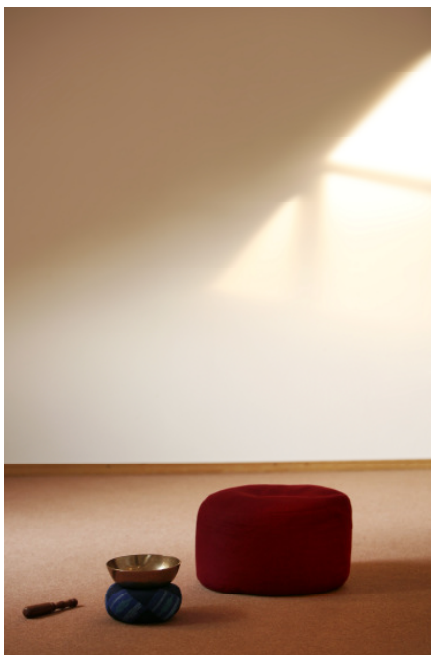
In meinen Seminaren verknüpfe ich die körperorientierten Übungen des Zen (Zen-Meditation und Achtsamkeitsübungen), die Philosophie des Zen und Methoden moderner Kommunikationstheorien.

Die unmittelbare Verbindung von körperlicher Ausübung und Theorie zeigt uns deutlich mehr Möglichkeiten auf als wir allein auf der Grundlage des Denkens / Analysierens haben, da Denken / Analysieren auf persönlichen Sichtweisen beruht, die durch die Zen-Praxis „geöffnet“ werden. Auf solche Weise verinnerlichte Methoden können wir auf natürliche Weise durch den ganzen Körper – nicht allein durch den Kopf - im Alltag umsetzen.

Seminarinhalt

- Zen-Meditation im Sitzen und Gehen
 - Öffnet unsere „Hände des Denkens“ und erleichtert innovatives Denken.
 - bieten eine Möglichkeit innezuhalten und, unsere (Arbeits-)Situation zu reflektieren.
- Einzelne Aspekte der Zen-Philosophie werden anhand kurzer Texte auf unser Thema „Motivation und Ziele“ angewandt
 - Verständnis zu erwerben für die geistige Haltung des Zen zu Arbeit und Leben
 - Grundlagen zu schaffen für die Anwendung und Umsetzung der im Seminar vermittelten Methoden moderner Kommunikationstheorien.
- Das Konzept des „inneren Teams“ (nach Schulz von Thun) wird in Einzelübungen – bezogen auf konkrete Arbeitssituationen – erforscht.
- Besseres Gewahrsein unserer inneren Landschaft / unseres „inneren Teams“ als Grundlage
 - für eine klare, ausdrucksstarke Kommunikation und Handlung
 - um herauszufinden, was uns wirklich wichtig ist und warum wir es bisher nicht umgesetzt haben
- Ausgewählte Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ (nach Rosenberg) werden in Rollenspielen erprobt.
 - Sie erlernen Ansätze zur Umgestaltung unseres sprachlichen Ausdrucks und unserer Art (uns selbst und anderen) zuzuhören.
 - In Rollenspielen erlernen Sie wie Sie das, was Ihnen wichtig ist so auszudrücken, dass Sie es bekommen.

Die **besondere Atmosphäre des Seminarhauses** und die Nähe zum See sind bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten. Ein wichtiger Aspekt in dem Seminar ist die **Anleitung zum meditativen Sitzen in der Stille (1 x 60 Minuten plus 2 x 30 Minuten pro Tag)**.



Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Das Seminar findet im Gästehaus am Klostersee in Kloster Lehnin statt (<http://www.gaestehaus-am-klostersee.de>). Möchten Sie mehr als einen schönen, anregenden Spaziergang durch das Parkgelände und die Galerie? Im Gästehaus in der "Mitte des Kunstraums" am Ufer des Klostersee's kann man viel für sich tun.

Anreise per Auto:

A2, Abfahrt Lehnin/Groß Kreutz, von dort ca. 2,5 km bis zum Ziel.

Anreise per Bahn:

Von Berlin kommend:

- Regionalexpress in Richtung Brandenburg/Havel
- Haltestelle Bahnhof Groß Kreutz
- Bus Linie 550 in Richtung Lehnin Busbahnhof
- Haltestelle "Am Klostersee" oder "Lehnin, Busbahnhof"

Von Potsdam kommend:

- Bus Linie 580 in Richtung Belzig
- Haltestelle "Fischersberg"

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Bildungsurlaub

Das Seminar ist in **NRW, Hessen, Baden-Württemberg und Saarland als Bildungsurlaub anerkannt**. Anerkennungen in anderen Ländern liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen.

Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die "Mitteilung für den Arbeitgeber" ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Förderungsmöglichkeiten

Verschiedene Bundesländer sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz) Wir beraten Sie gerne.