

Bewusst leben



Die **Heimvolkshochschule Konrad-Martin-Haus** nimmt 2022 ein neues Angebot im Bereich „bewusst leben!“ im Programm auf. Mit drei Wochenendseminaren wollen wir Menschen Mut machen, gut für sich zu sorgen und gesunde Grenzen zu setzen. Das gilt vor allen Dingen für alle, die in helfenden Berufen arbeiten. Die Seminare können einzeln besucht werden, oder aber in ihrer Gesamtheit als „Kurs“ gebucht werden.

3 Seminare im Überblick:

Seminar 1: Selbstfürsorge üben 2. – 4- Februar 2022

Seminar 2: Die eigene Resilienz stärken 27.- 29.Juni 2022

Seminar 3: Selbstwirksamkeit einsetzen 11. – 13. Oktober 2022

Leitung: Dr. Gisela Winkler, Konrad-Martin-Haus (Erziehungswissenschaftlerin, systemische Familientherapeutin und Achtsamkeitstrainerin)

Kosten: 120€ pro Person pro Seminar

Diese Seminarreihe wird derzeit von den Krankenkassen als Präventionsangebot geprüft. Wenn der Kurs zertifiziert ist, würden die Krankenkassen bis zu 60% der Seminarkosten übernehmen.

Übernachtung und Verpflegung im Konrad-Martin-Haus

2 Übernachtungen im Einzelzimmer 91.80 € pro Person

2 Tage Vollverpflegung 75.00€ pro Person
(inkl. Pausenversorgung mit selbstgebackenem Kuchen)

Da viele Menschen nur ungern alleine zur Weiterbildung fahren, und bei diesem Thema die kollegiale Unterstützung einen Mehrwert bietet, wollen wir für Anmeldungen von Gruppen einen Rabatt von 10% anbieten.

Seminar 1: Selbstfürsorge üben**Termin: 2. – 4- Februar 2022**

„Sei gut zu dir! Sorge für dich selbst, damit du für anderen helfen kannst.“ Obwohl diese Sätze schnell daher gesagt sind, gibt es wenig Angebote, die gezielt Selbstfürsorge üben. Dieses Seminar spricht daher viele unterschiedliche Aspekte an, die sich auf unsere Fähigkeit zur Selbstfürsorge auswirken.

Die inhaltliche Arbeit hilft, eine sich anbahnende Überforderung besser zu erkennen und eigene Bedürfnisse zu formulieren. Dabei gilt es auch, ein gesundes Maß an Herausforderung, Kompetenz und vertrauensvollem Loslassen zu finden. Die zahlreichen praktischen Übungen erweitern den persönlichen Erfahrungsschatz und so können Teilnehmende dann auch passende Methoden und Praktiken zur eigenen Unterstützung im Alltag auswählen.

Da eine achtsame Selbstfürsorge im Vordergrund steht, werden unsere Seminarteilnehmenden von unserer hauseigenen Küche verwöhnt. Es wird auch ausreichend Zeit geben, einen kurzen Mittagsschlaf zu machen, oder sich in der Natur zu bewegen.

Kosten pro Person: 120€ Seminargebühr
zzgl. Übernachtung und Verpflegung in unserem Haus

Teilnahme: mindestens 8 Personen

Anmeldung unter Kursnummer 6461

Anmeldeschluss: 25. Januar 2022

Termin: Mittwoch, 2. Februar 18 Uhr – Freitag, 4. Februar 14 Uhr

Seminar 2: Die eigene Resilienz stärken**Termin: 27.- 29. Juni 2022**

Resilienz in Zeiten schwerer Belastung hängt sehr stark von der persönlichen Flexibilität und den inneren Ressourcen eines Menschen ab. Diese gilt es zu erkunden, zu festigen und bewusst einzusetzen.

Die inhaltliche Arbeit in diesem Seminar stellt Säulen der Resilienz vor und erlaubt Teilnehmenden sie flexibel auf ihre konkrete Situation anzupassen. Die Verbindung zwischen körperlichen Signalen und persönlichen Interpretationen wird in den Blick genommen. In vielen praktischen Übungen wird die Weisheit des Körpers angewandt, um eine mutmachende Perspektive einzunehmen, sowie neue Handlungsspielräume zu öffnen, die den langen Atem zu bewahren.

Da auch in diesem Seminar eine achtsame Selbstfürsorge im Vordergrund steht, werden unsere Seminarteilnehmenden von unserer hauseigenen Küche verwöhnt. Es wird auch ausreichend Zeit geben, einen kurzen Mittagsschlaf zu machen, oder sich in der Natur zu bewegen.

Kosten pro Person: 120€ Seminargebühr
zzgl. Übernachtung und Verpflegung in unserem Haus

Teilnahme: mindestens 8 Personen

Anmeldung unter Kursnummer 6462

Anmeldeschluss: 20. Juni 2022

Termin: Montag, 27. Juni 18 Uhr – Mittwoch, 29. Juni 14 Uhr

Seminar 3: Selbstwirksamkeit einsetzen**Termin: 11. – 13. Oktober 2022**

Viele Menschen in helfenden Berufen fühlen sich durch unzureichende Unterstützung im Alltag demotiviert. Sie werden passiver und verlieren die Verbindung zu ihrer eigenen Selbstwirksamkeit. Wie können Helfende klug und gezielt handeln, ohne sich zu erschöpfen?

Die inhaltliche Arbeit in diesem Seminar untersucht unterschiedliche Helferdynamiken und unterstützt Teilnehmende dabei, ihre eigene Position der Selbstwirksamkeit zu reflektieren. Mit Hilfe von praktischen Übungen werden unterschiedliche Strategien und Zielsetzungen ausprobiert, die Teams und Netzwerke befähigen können, sich wirksamer für eigene Bedürfnisse und Themen stark zu machen.

Der Nährboden der Selbstwirksamkeit ist eine freundliche und achtsame Haltung sich selbst gegenüber. So gibt im Laufe des Seminars ausreichend Zeit, Selbstfürsorge zu üben und die eigene Resilienz zu stärken.

Kosten pro Person: 120€ Seminargebühr
zzgl. Übernachtung und Verpflegung in unserem Haus

Teilnahme: mindestens 8 Personen

Anmeldung unter Kursnummer 6463

Anmeldeschluss 4. Oktober 2022

Termin: Dienstag, 11. Oktober 18 Uhr – Donnerstag, 13. Oktober 14 Uhr