

LOGOS-ENERGIE-PAKET: GANZHEITLICH ETWAS FÜR DIE GESUNDERHALTUNG TUN

Mit allen Sinnen gegen Stress und Burnout/Boreout -
mit Sinn Lebens- und Arbeitskräfte aktivieren

5 Tage mit Frau
Dr. phil. M.A.
Martina Pohl



LOSLASSEN, ENTSPANNEN, ERHOLEN

Ankommen im Hier und Jetzt
und sich mit allen Sinnen wieder fühlen

KÖRPER, SEELE UND GEIST BELEBEN

Achtsam und aufgeweckt Qualitäten
der Persönlichkeit und der Welt entdecken

WIDERSTANDSFÄHIG, SOVERÄN UND DYNAMISCH WERDEN

Selbstwert und Identität spüren, Stress-
resistenz aufbauen und Verve gewinnen

NEUE PERSPEKTIVEN GEWINNEN UND VITALE ZIELE ANSTEUERN

Sich auf eine sinn- und wertvolle Zukunft
freuen, in der die Gesundheit gepflegt wird

Alarmierender Trend in der Arbeitswelt: Immer mehr Beschäftigte erkranken an psychischen Störungen und korrespondierenden somatischen Beschwerden. Angststörungen, Depressionen, Burnout, Suchtmisbrauch etc. machen weder vor Alter, Geschlecht noch Hierarchiestufen halt. Hilflosigkeit bei aktiv wie passiv Betroffenen führen zu Ab- und Ausgrenzungen, Deprivation und Scham. Die Folgen sind langzeitige Arbeitsunfähigkeit und Frühverrentung sowie immense Produktiveinbußen und Ausfallkosten.

Hierfür mitverantwortlich sind arbeitsbedingte Fehlbelastungen, z.B. durch zu wenig Handlungsspielraum, Zeitdruck bei hoher Leistungsdichte, schlechte Arbeitsumgebungen, Überforderung- oder Unterforderung und mangelhaftes Führungsverhalten.

Wie jemand auf diese Risikofaktoren reagiert, hängt auch von der individuell disponierten „Verletzlichkeit“, dem subjektiven Bewerten und dem zur Verfügung stehenden Bewältigungsrepertoire ab. Zudem spielt der soziale Rückhalt im privaten, gesellschaftlichen und betrieblichen Kontext eine große Rolle.

Wenn Sie in der Gefahr stehen, durch Stress ihre Gelassenheit und Gesundheit zu verlieren, oder als Personalverantwortliche/r gesundheitsbeeinträchtigende Arbeitssituationen ändern wollen, dann gönnen Sie sich das LOGOS-Energie-Paket.

Sie werden nicht nur innere und äußere Gefahrenquellen aufdecken, analysieren und praxistaugliche Alternativen zur Gegensteuerung entwickeln, sondern erleben zeitgleich Erholung für Körper, Seele und Geist. So können Sie sofort auftanken und Energien für eine gesundheitsförderliche Zukunftsgestaltung sammeln.

Das salutogenetische (die Gesundheit erhaltende und entwickelnde) Motivationskonzept nach Viktor Frankl öffnet Ihren Blick für das Wesen des Menschen und seine Vitalitätsbedürfnisse. Gehen Sie auf Entdeckungsreise, was das für Sie in Ihrer Lebens- und Arbeitssituation bedeutet.

Im lebendigen Wechsel von Einzel- und Gruppenarbeit und in unterschiedlichen Formaten erkunden Sie, was Sie für Ihr eigenes Wohl und/oder für das der Ihnen anvertrauten Menschen tun können.

Sie (an-)erkennen persönliche Eigenschaften und respektieren unabänderliche Bestimmtheiten. Ohne Anspruchsvorgaben und Druck visionieren Sie, wohin Sie sich weiterentwickeln wollen und realistischerweise auch können. Sie spüren, was Sie auszeichnet und einzigartig macht.

Mit nüchterner Distanz schätzen Sie nun die Gegebenheiten und Spielräume Ihrer Arbeits- und Lebensumfelder ein und was Sie konkret ändern können, um sich darin gesünder zu bewegen bzw. andere dazu einzuladen. Oder Sie wagen einmal den Blick über alle Tellerränder hinweg ... So oder so: Sie verabschieden Illusionen und wenden sich realistischen (neuen) Chancen und Ziele zu - ohne dass diese zu neuen Fesseln werden.

In Ihrem existenzanalytischen Zukunftsentwurf berücksichtigen Sie stärker als bisher ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen schöpferischen Werten, Erlebniswerten und Einstellungswerten. Hierfür schütteln Sie das Diktat der nur fremdbestimmten Zeit ab und setzen eigene Maßstäbe zwischen Chronos (Zeitablauf) und Kairos (der rechte Augenblick). Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen helfen Ihnen dabei. So können Sinnanrufungen laut werden, für die es lohnt, sich ganz einzubringen. Sinnorientierung und Gesundheit gehen Hand in Hand.

Ob Führungskraft oder MitarbeiterIn: Salutogenetische Haltung lebendig werden zu lassen bedeutet nicht nur, Ihr Portfolio von Fach- und Methodenkompetenz, Sozialer Kompetenz und Selbstkompetenz zu bereichern: Sie schenken sich und anderen gesündere und wertvollere Lebensqualität.

ARBEITSFELDER UND THEMEN, DIE WIR U. A. IN DIESER AUSBILDUNG BEHANDELN

WORKSHOP

In entspannter Atmosphäre und dennoch konzentriert arbeiten wir an Themen rund um Gesundheit, den Folgen arbeitsbedingter Fehl-/Belastungen am Arbeitsplatz und möglichen Gegensteuerungen - wichtiger Baustein Ihrer Leitungs- und Führungsverantwortung. Mit dem sinnorientierten Motivationskonzept und Aspekten der Salutogenese entwerfen Sie Umsetzungsideen gesundheitsfördernder Maßnahmen. Dabei ist Ihre persönliche und arbeitsbezogene Situation im Bereich von (Selbst-)Führung und Zusammenarbeit stets Grundlage und Zukunftsfeld.

COACHING, INTERVISION UND MEHR

Verschwiegenheit nach außen und optimale Offenheit nach innen: Sie bearbeiten Ihre Themen im Schutzraum sanktions- und bewertungsfreier Vertraulichkeit. Sie lernen, wie Sie formatgerechte Feedbacks, interaktives Coaching und Kollegiale Beratung für sich nutzen und im Berufsalltag etablieren können. Für Ihre persönlichen bzw. beruflichen Entwicklungsvorhaben nutzen Sie das Wissen und die Erfahrungen der anderen Teilnehmer/innen. So lösen Sie Ihre blinden Flecken in der Selbst- und Fremdeinschätzung auf und können entspannt neue Verhaltens- und Kommunikationsmöglichkeiten trainieren.

DIALOGPROZESS

Ihre Themen gewinnen eine neue Qualität der Bearbeitung und Wirkung durch den Begleiteten Dialog. Anders als bei Diskussionen oder Debatten ist der Dialogprozess frei von Ergebniserwartungen und einem Schlagabtausch von Argumenten für die je eigene Sichtweise. Statt das schon Gedachte anzuhäufen wird hier das gemeinsame Denken eingeladen. Erhellend und inspirierend wirkt das persönliche Erforschen, die Kraft der Sprache und das Zusammenfließen aller Beiträge zu einer unmittelbar spürbaren Weisheit der Gruppe.

ENTSPANNUNG UND KRAFTTRAINING

Keine Sorge: Wir arbeiten nicht mit Hanteln und Gewichten! Mit stressreduzierenden Achtsamkeits- und Entspannungsübungen finden Sie innere Ruhe, Wohlbefinden und körperliche Erfrischung. Die Natur lädt zu Spaziergängen und Wanderungen ein. Und wer es forscher möchte, kann mit dem Rad fahren, schwimmen oder andere sportliche Angebote der Umgebung nutzen.

KREATIVITÄT

Lassen Sie sich überraschen von Ihren kreativen Potenzialen und gestalterischen Ausdrucksmöglichkeiten - in Wort und Bild. Baden Sie in diesen Kraftquellen für Seele und Geist und nutzen Sie die Stimulanz für den Alltag.

SOUL-COLLAGES

Die intuitive Gestaltung von Collagen-Bildern und deren angeleitete Betrachtung ist ein besinnlicher Prozess zur Förderung der Selbstwahrnehmung: mit aufklärender, entwicklungsfördernder und wohltuender Wirkung.

NATUR

Mit allen Sinnen ausspannen und zugleich auftanken: Genießen Sie die abwechslungsreiche Natur, mit den Augen und mit den Füßen. Eingerahmt von Bergen liegt Haus Gutenberg inmitten einer fantastischen Reblandschaft. Und das Rietgebiet mit seiner außergewöhnlichen Fauna und Flora lädt zu Entdeckungen ein.

KULTUR

Die malerische Burg Gutenberg ist nur ein historisch interessantes Zeugnis in Liechtenstein. Kulturelle Veranstaltungen und Museen können besucht werden.

WOHNEN UND VERWÖHNEN

Finden Sie Ruhe in Ihrem Zimmer und in der inspirierenden Atmosphäre des Bildungs- und Seminarhauses Gutenberg. Uns steht ein von Licht durchfluteter Tagungsraum zur Verfügung. Sie werden kulinarisch mit saisonalen Frischeprodukten verwöhnt und können auch die heimischen Winzerprodukte kosten.

ARBEITSMETHODIK

- Trainerinputs mit unterschiedlichem Medieneinsatz, Simulationen, Einzel- und Gruppenarbeiten, Dialogprozesse, Coachingelemente und Kollegiale Beratung wechseln einander in einem interaktiven und anwendungsorientierten Lernprozess ab. Die Umsetzung planen Sie an einem aktuellen Veränderungsvorhaben.
- Thematisch eingebunden sind kreative, meditative, körperorientierte und kulturelle Sequenzen sowie geistig anregende und besinnliche Austauschformate.
- Damit Sie innerlich und äußerlich „in Gang“ kommen, werden Teile der Veranstaltung in der Natur stattfinden.
- Optionales Rahmenprogramm

Bitte bringen Sie geeignetes Schuhwerk, bequeme Kleidung (Trainingsanzug o.ä.) und wenn möglich eine Decke mit.

ISF SEMINARLEITUNG

Die ISF-Seminare sind dafür bekannt, dass durch die interaktive Gestaltung ein vertiefender Erfahrungsaustausch und Erkenntnisse für die Praxis sichergestellt sind. Aus der intensiven Auseinandersetzung mit sich selber, findet Persönlichkeitsbildung statt. Durch die gewonnenen Erfahrungen profitieren Sie unmittelbar für Ihre Praxis.

DR. PHIL, M.A. MARTINA POHL

Erziehungswissenschaftlerin, Personal-/Organisationsentwicklung, Dialogprozess-Facilitator, Coach. Logotherapie und Existenzanalyse in Tübingen, DGL. Langjährig angestellt in der Chefredaktion einer Wochenzeitung, Betriebsrätin, freie Journalistin. Seit 1996 freiberuflich für Organisationen, Forschungseinrichtungen, Verwaltungen und Interessensvertretungen tätig (Coaching, wert- und sinnzentrierte Führung und Zusammenarbeit, Tagungsklausuren, Mediations- und Integrationsprozesse etc.). In eigener Coaching-Praxis und pädagogischer Beratungsstelle in D-Bad Honnef begleitet sie Menschen in persönlichen, privaten und beruflichen Veränderungssituationen.
www.logos-institut.de

IHR NUTZEN - WARUM SIE TEILNEHMEN SOLLTEN

- Sie gönnen sich eine Auszeit vom täglichen Stress und finden erholsamen Abstand.
- Sie genießen Entspannung und zugleich wohltuende Anregungen für Körper, Seele und Geist.
- Sie erleben neue geistige und kreative Inspiration, auch im Zusammenspiel mit interessanten Menschen.
- Sie lernen Zugangswege zu Ihren wahren Bedürfnissen kennen und entwickeln Konzepte zu deren auch durch Dritte respektierten Berücksichtigung.
- Sie sind motiviert, die für Sie wirklich wert- und sinnvollen Lebensqualitäten im Alltag zu integrieren und eine gesündere Balance zwischen beruflichen, privaten und familiären Anforderungen zu entwickeln.
- Sie gewinnen die Souveränität, sich aktiv für ein Arbeitsumfeld einzusetzen, in dem Sie und Ihre MitarbeiterInnen gesund bleiben können.

TEILNEHMER

Beschäftigte mit und ohne Personalverantwortung.
Teilnehmeranzahl bis 12 Personen.
Wir empfehlen Ihnen eine frühzeitige Anmeldung.

TERMINE

2012

Montag, 30.04.2012, 12.00 Uhr -
Freitag, 04.05.2012, 12.00 Uhr (+ Mittagessen)

Anmeldeschluss ist der 27.02.2012.

SEMINARZEITEN

Kernzeiten jeweils 08.30 Uhr bis 17.00 Uhr
(+ optionale Morgen- und Abendsequenzen)

«FÜR MICH WAR FRANKLS SATZ EIN AUSLÖSER ZUR TATSÄCHLICHEN VERÄNDERUNG:
«MAN MUSS SICH AUCH VON SICH SELBST NICHT ALLES GEFALLEN LASSEN.» DIE VER-
ANSTALTUNG HAT MICH INSPIRIERT UND ERMUTIGT, DASS UND WIE ICH ES SCHAFFE.»
Teilnehmerin

FORMALITÄTEN

Die Exzellenzfortbildung verläuft über 5 Seminartage.

Teilnehmer, die auf eigenen Wunsch die Veranstaltung verlassen oder unterbrechen, haben kein Anrecht auf Rückerstattung des Seminarbeitrages.

Das Honorar wird von den Teilnehmern bis spätestens 01.04.2012 überwiesen.

Annullationsbedingungen: 20 Tage vor Termin kostenlos, 10-19 Tage davor 50% und unter 10 Tagen 100% der Kosten.

Mit Ihrer Unterschrift auf dem Anmeldeformular haben Sie die Bedingungen und die AGB des ISF anerkannt.

VERANSTALTUNGSORT

Haus Gutenberg in FL-9496Balzers

PREIS

Die Kosten belaufen sich auf CHF 3.460,-.

Die Kosten beinhalten Einschreibgebühr, Veranstaltung, 4 Übernachtungen mit Vollpension, Pausenverpflegungen.

Postcheckkonto
Institut für Sinnzentrierte Führung
Eulerstrasse 9, 4051 Basel
PC 60-72803-1

Überweisung:
Swiss Post-Postfinance, Nordring 8, CH-3030 Bern, IBAN
CH92 0900 0000 6077 2803 1, BIC POFICHBEXXX.

BERATUNG, KONTAKT UND ANMELDUNG

Institut für sinnzentrierte Führung (ISF)

Frau Antje Nissler

Eulerstrasse 9, 4051 Basel

Tel: +41 (0)61 271 11 28

info@i-s-f.ch

www.i-s-f.ch

ANMELDUNG ZUM LOGOS-ENERGIEPAKET

Talon ausfüllen oder Visitenkarte anheften und faxen

Fax: +41 (0)61 271 17 04, Telefon: +41 (0)61 271 11 28, Internet: www.i-s-f.ch

Herr

Frau

Name und Vorname

Strasse

Postfach

Firmenadresse

Privatadresse

Land/PLZ/Ort

Telefon/Fax

E-Mail

Absolvierte Studien, Berufsausbildungen

Beruf

Geburtstag

Zur Zeit tätig als/am/bei/in

Die Ausbildungsrichtlinien des Instituts für Sinnzentrierte Führung sind mir bekannt und von mir akzeptiert.

Ort, Datum

Unterschrift