



PACE 1

SELBSTKOMPETENZ – SICH SELBST TREU BLEIBEN

Achtsamkeit, Ruhe und Besinnung statt Getrieben-Sein und Rastlosigkeit

PACE – Modul 1

In diesem Seminar lernen Sie, bei Veränderungen authentisch zu bleiben und gleichzeitig nachhaltig Höchstleistung zu erbringen, ohne dabei auszubrennen. Der speziell darauf ausgerichtete Tagesablauf mit ritualisierten Unterbrechungen und altbewährten benediktinischen Impulsen ermöglicht die Entschleunigung, das Innehalten und das Reflektieren des Wesentlichen als Basis für nachhaltige Leistungswilligkeit und Burn-Out-Prävention.

Das evangelische Tagungshaus Kloster Bursfelde mit seiner 900 Jahre alten romanischen Klosterkirche liegt, umgeben von einem Park mit alten Bäumen, direkt am Ufer der Weser, eingebettet in die waldreiche Landschaft des Oberwesertales – weitab vom Trubel der Städte.

IHR NUTZEN

- Ruhe erlangen, Achtsamkeit schulen, Innehalten in gestalteten Zeiten der Stille
- Sich der eigenen Werte bewusst werden
- Lebens- und Balancefragen individuell beantworten
- Die eigene Lebensmitte wieder entdecken
- Erschöpfung und Burn-Out nachhaltig vorbeugen
- Reflexion und Transfer in die Praxis des Alltags

INHALTE

- Veränderungen als Herausforderung annehmen und gestalten
- Erfahrungen mit Veränderungsprozessen als Chance nutzen
- Selbstwahrnehmung und innere Achtsamkeit schulen
- Rituale als einen Weg zur Gelassenheit entdecken
- einen verlässlichen Lebensrhythmus finden
- Schritte auf dem Weg zur persönlichen Sinnfindung
- Veränderungs-Formel als ein Analyse-Werkzeug nutzen

REFERENTEN

Ricardo Wiedenbrüg und Peter Essler

mehrjährige leitende Funktionen in der Wirtschaft (profit und non-profit) im In- und Ausland; überregionale Arbeit; Dipl. Ing., Executive Coach, Psychotherapeut

Physiker, Coach-Ausbilder, Senior Coach, Führungskräfte-Entwickler



TERMIN:

28. - 30.5.2018

SEMINARORT:

Kloster Bursfelde

BEGINN: 10:00 Uhr

ENDE: 16:00 Uhr

KOSTEN: 1150.- € zzgl. MwSt; inkl. Unterkunft, Pausengetränke und Mahlzeiten

ANMELDESCHLUSS: 30.4.2018

ANMELDUNG:

Per E-Mail an info@b-for-m.de

Anmeldeformular auf der Homepage www.b-for-m.de