



Inspiration – Begegnung – Impulse

**Erlebe inspirierende Workshops für deine berufliche Tätigkeit**

**28.06. + 29.06.2024**

### **Das Bilderblitzlicht als Methode** (Antje Steinke-Schumann)

Das Bilderblitzlicht ist eine gute Möglichkeit, in Trainings und Coachings Reflexionsprozesse zu gestalten. Beleuchte mit mir, wann und wo Bilderblitzlichter eingesetzt werden können, was bei der Erstellung der Bilder zu beachten ist und welche Motive sich eignen. Als Highlight erstellst du deine eigenen Bilder und kannst sie mit nach Hause nehmen.

### **Positive Psychologie, Natur und die Erde** (Albert Glossner)

Natur heilt. So lässt sich in kürzester Form die Forschung zur Wirkung von Natur auf die Psyche zusammenfassen. Jetzt umgekehrt: Welche Psyche benötigen wir, um freundlich mit der Erde umzugehen? Was ist der Beitrag der Positiven Psychologie zu nachhaltigem und umweltfreundlichem Verhalten?

### **Positive Coaching** (Marion Kellner-Lewandowsky)

Die Positive Psychologie unterstützt Coaches dabei, evidenzbasierte Diagnosen zu erstellen, stärken- und ressourcenfokussiert vorzugehen und fundierte praxiserprobte Interventionen im Coaching anzuwenden. Im Workshop stellt Marion vor, was Positives Coaching kennzeichnet und welche Themen der Positiven Psychologie besonders geeignet sind. Sie erprobt mit dir beispielhaft eine Intervention aus dem Positiven Coaching.

### **Erkundung in 3D: Überwindung von Gedankengrenzen** (Christian Rosenblatt)

Wenn Menschen über eine Frage oder ein Problem nachdenken, dann nutzen sie oftmals nur einen Bruchteil ihrer mentalen Ressourcen. Sie kreisen immer wieder aufs Neue in den gleichen Gedankenschleifen. Mithilfe eines Tools lassen sich diese Muster auf spielerische Weise unterbrechen und die Reflexion über die bisherigen Grenzen hinaus erweitern. "Erkundung in 3D" macht Spaß und vermittelt oftmals auf verblüffende Weise neue Impulse.

### **Enable Leadership Training** (Jens Nolte)

Zunehmend gehört zur Rolle von Führungskräften, auch selbst zu moderieren, kleinere Workshops zu gestalten, Methoden sinnvoll zu integrieren und mit Übungen zu arbeiten. Führungskräfte darin zu unterstützen, ist Aufgabe von uns Trainer\*innen. Welche Tools, welche Ansätze können wir hier nutzen?

### **Tun und Lassen** (Friede Gebhard)

Immer dann, wenn wir Stress empfinden, haben wir die Wahl etwas zu Tun oder zu Lassen. Im Tun sind wir meist geübter als im Lassen. In diesem Workshop erforschen wir die Magie des Loslassens und finden gute Geister als weise Ratgeber\*innen unseres inneren Teams. Du erhältst Impulse wie du dein berufliches Wirken innerlich und äußerlich ressourcenschonend leben kannst, inklusive einer kleinen Notfallausstattung für alle Fälle.

### **Achtsam durch den Schieferpark** (Antje Steinke-Schumann)

Im Alltag ist es wichtig, mit sich selbst und seinem Körper achtsam umzugehen. Komm mit mir auf einen Spaziergang in die Natur rund um den Schieferpark und erlebe Achtsamkeitsübungen, die du gut in deinen Alltag integrieren kannst.

### **Die Stärkenversteigerung** (Albert Glossner)

Hast du ein neues Projekt vor? Stehen Herausforderungen an? Oder möchtest du einfach das Leben mehr genießen? Was auch immer, ersteigere die Stärke, die du dafür brauchst. Dein Einsatz: 1000 abb-Dollar.

### **Auf den Punkt kommen – durch punktgenaues Spiegeln die Bedürfnisse der Menschen entdecken** (Annett Rosenblatt)

Egal ob im Coaching oder Training, in Workshops, in der Mediation oder in der Führungspraxis: Es geht darum, hinter den geäußerten Worten die Bedürfnisse der Menschen zu entdecken. Erst dann ist es möglich, sich wirklich zu verstehen und daraus attraktive und erreichbare Ziele zu formulieren, welche die Motivation erhalten bzw. fördern. Hier ergründen wir die Hintergründe dieser Methode und üben diese.

### **Free Your Body** (Andrea Schnupp)

FreeYourBody bietet einen Raum für freie Bewegung und Tanz. Verschiedene Rhythmen und Klänge, von fließend-sanft und still bis chaotisch-kraftvoll und erdig, unterstützen dich dabei, den Impulsen zu folgen und alles in Bewegung zu bringen. Was ist, darf sein und was sein darf, kann sich frei entfalten und verwandeln.

### TERMIN

Fr. 28.06.2024 ab 10.00 Uhr  
Sa. 29.06.2024 bis 14.00 Uhr

### KOSTEN

**300,00 €** (Umsatzsteuerbefreit nach § 4 Nr. 22a UStG)

▪ bis **28.03.2024**: 10 %  
Frühbucherrabatt: **270,00 €**

inkl. Verpflegung an beiden Tagen (Pausenverpflegung, 2 x Mittagsbuffet, 1 x Abendbuffet)

zzgl. Übernachtungskosten

Übernachtungsmöglichkeit: [Schieferpark - Tagungs- und Seminarzentrum](#)  
Staatsbruch 1  
07349 Lehesten

### TEILNEHMER

max. 50 Teilnehmer\*innen

### ORT

[Schieferpark - Tagungs- und Seminarzentrum](#)  
Staatsbruch 1  
07349 Lehesten

### ANMELDUNG

Klicke [hier](#) oder scanne den QR-Code:



Oder melde dich direkt bei:

Arbeitsgemeinschaft Bildung und Beruf e.V.  
Ernst-Thälmann-Str. 21  
07381 Pößneck

Fon +49 36 47 42 35 10  
Fax +49 36 47 42 51 44  
[info@abb-seminare.de](mailto:info@abb-seminare.de)  
[www.abb-seminare.de](http://www.abb-seminare.de)