



## IHR SEMINAR

# Selbstfürsorge 4.0

Nur wer gut für sich selbst sorgt, kann sein Bestes geben.

Menschen, die gelernt haben, gut für sich selbst zu sorgen, führen ein erfolgreiches und erfülltes Leben. Sie kennen ihre Ressourcen und wissen mit ihnen verantwortungsvoll umzugehen, um sich zum Potential zu entfalten. Das ist im Hinblick auf das Fortschreiten der Digitalisierung besonders wichtig. Denn hier stehen dem, der sie zu nutzen weiß, neue Möglichkeiten und Chancen offen.

Das Seminar basiert auf unterschiedlichen methodischen Ansätzen, wodurch das Thema jedem Teilnehmer entsprechend seiner Bedürfnisse verfügbar gemacht werden kann:

- Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach John Kabat-Zinn
- Positive Psychologie nach Martin Seligman
- Salutogenese nach Aaron Antonovsky

## IHRE ERFAHRUNGSWERTE

Das Seminar ist ganzheitlich und handlungsorientiert ausgerichtet. Es besteht aus einer ausgewogenen Mischung an interaktiver Wissensvermittlung und praktischen Übungen. In diesem Training lernen Sie die Bausteine gesunder Lebensführung kennen und erhalten wertvolle Informationen zum Thema Positiven Mindset und wie Sie mithilfe der Intuition die Komplexität des Alltags herabsetzen. Sie erfahren, weshalb die Arbeitswelt von morgen neue Wege der Selbstfürsorge erfordert, wie Sie diese umsetzen und Ihre innere Balance und Lebensfreude durch mehr Achtsamkeit und Selbstbestimmung dauerhaft stärken können. Denn Selbstfürsorge ist immer eine bewusste Entscheidung!

## DAS SEMINAR RICHTET SICH BESONDERS AN ...

Menschen, die (analog der Arbeit 4.0) gut für sich selbst sorgen wollen.

## ZIELEAUSRICHTUNG

- Sie lernen zahlreiche Möglichkeiten der Selbstfürsorge kennen und die für Sie wichtigen auszuloten.
- Sie erleben Achtsamkeit und erfahren mehr über ihren Mehrwert im (Berufs-) Alltag.
- Sie erhalten das notwendige Know-How, um ein positives Mindset zu entwickeln, Ressourcen und Schutzfaktoren auszubauen.
- Sie lernen die eigene Gesundheitskompetenz zu stärken und damit Ihr Wohlbefinden **selbstwirksam** zu steigern.

Darf sich nachhaltiges Lernen wie Urlaub anfühlen?  
Wir finden, ja!



IHRE DOZENTIN **Monika A. Pohl**



Monika Alicja Pohl ist Expertin auf dem Gebiet der Selbstfürsorge und vermittelt Strategien und Kompetenzen zur Förderung ganzheitlicher Gesundheit. Sie ist Heilpraktikerin für Physio- und Psychotherapie und erfolgreiche Autorin zahlreicher Ratgeber zum Thema Persönlichkeit und Lebenshilfe. Als Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung bietet sie Schulungen und Coachings auf Führungs- und Mitarbeiterebene an. Ihr Hauptanliegen ist es, in der Unternehmenskultur ein Bewusstsein für mehr Achtsamkeit, Empathie und Wertschätzung anzubahnen und Menschen entsprechend ihrer Bedürfnisse und der Herausforderungen der heutigen Zeit zu mehr Selbstfürsorge zu ermutigen.

## ZEITRAUM

Vom: 11.03.19 | 09:00 Uhr  
Bis: 12.03.19 | 17:00 Uhr

## VERANSTALTER & VERANSTALTUNGSORT

Kloster Schweinheim GmbH  
Kloster Schweinheim, 53881 Euskirchen

## VERANSTALTUNGSHINWEIS

Bitte bequeme Kleidung für die Praxis mitbringen.

## LEISTUNGEN

### 2-Tagesseminar

*mit Monika A. Pohl*

### Tagesverpflegung

*2 x kleine Stärkungen für Zwischendurch, 2 x Mittagessen, 2 x Nachmittagskuchen, 1 x Abendessen, 1 x Frühstück. Freie Nutzung unserer Getränkebar mit verschiedenen Tees, Kaffeespezialitäten sowie Wasser & Säften.*

### Übernachtung

*1 x Übernachtung im Einzelzimmer mit eigenem Bad*

### Come-Together

*Fühlen Sie sich bei uns wie zu Hause. Während Ihres Aufenthaltes stehen Ihnen & Ihrer Gruppe alle Räumlichkeiten der Kloster Schweinheim Akademie mit der anliegenden Terrasse am Steinbach exklusiv zur Verfügung. Dieser geschützte Rahmen bietet Ihnen beste Voraussetzungen für Entspannung, Austausch, Vernetzung und Vertiefung. Das gemütliche Kloster-Refektorium lädt ein, den Tag bei einem guten Schluck ausklingen zu lassen.*

## SEMINARKOSTEN

1.750,- € zzgl. MwSt.

## ÜBERNACHTUNG

kostenfrei

## ANMELDUNG & INFORMATIONEN

+49 2255. 94 82 27

[info@kloster-schweinheim.de](mailto:info@kloster-schweinheim.de)

Oder auf unserer Website unter:

[www.kloster-schweinheim.de/akademie](http://www.kloster-schweinheim.de/akademie)