

# ZWEITAUSENDNEUSEHEN

**Den Fokus ändern. Für mehr Zufriedenheit  
in Beruf und Privatleben.**

**2. MAI BIS 8. MAI 2019**



**Mit Ausdauersportler Joey Kelly  
und seinem Vortrag „NO LIMITS“**





Der HESSENCAMPUS Waldeck-Frankenberg ist ein Verbund regionaler Bildungsakteure. Neben dem Angebot einer kostenlosen Bildungsberatung greift der HESSENCAMPUS Waldeck-Frankenberg durch unterschiedliche Veranstaltungsformate aktuelle Themen auf und unterbreitet grundsätzlich kostenlose Bildungsangebote für alle Menschen im Landkreis Waldeck-Frankenberg. Nachdem wir bei der Themenreihe „Zweitausendachtsam“ im letzten Jahr insbesondere Angebote für mehr Achtsamkeit

in Beruf, Familie und Freizeit unterbreitet haben, liegt der Schwerpunkt der Folgethemenreihe „Zweitausendneusehen“ auf der Änderung des Blickwinkels für beruflich oder privat stark herausfordernde Situationen. Wir bieten Seminare und Fortbildungen für (werdende) Führungskräfte sowie impulsgebende Vorträge und Kabarett für jedermann an, die Sie motivieren sollen, den Fokus zu verändern, den Blick auf die Ressourcen zu richten und Ihre Stärken zu nutzen.

**WIR WÜNSCHEN IHNEN BEREICHERNDE INHALTE UND ANREGUNGEN!**

# VERANSTALTUNGSÜBERSICHT

## FORTBILDUNG

„Life-Balance-Work 2019“ ..... 6

## VORTRAG

„Vom glücklichen Leben...“ ..... 7

## FORTBILDUNG

„Fortsetzung: Life-Balance-Work 2019 Teil 2“ ..... 8

## FORTBILDUNG

„Psychische Erkrankungen: Erkennen – ansprechen – reagieren“ ..... 9

## SEMINAR

„Persönlichkeit entwickeln“ ..... 10

## KABARETT

4 „Stress-Express: Ticket ins Burnout“ ..... 11

## **WORKSHOP**

**„Focusing Yoga“ ..... 13**

## **WORKSHOP**

**„Kreativer Workshop mit Kinesiologie“ ..... 14**

## **VORTRAG**

**„No Limits – Wie schaffe ich mein Ziel?“ ..... 16**

## **FORTBILDUNG**

**„Psychologie für Führungskräfte“ ..... 17**

## **FORTBILDUNG**

**„Züricher Ressourcenmodell“ ..... 18**

## Fortbildung

# „LIFE-BALANCE-WORK 2019“

**Donnerstag, 2. Mai, 9 bis 17 Uhr**



- REFERENTIN:** CHRISTIANE MÄHLER-BIDABADI, Dipl. Psychologin, Pädagogin, Personaltrainerin, AC Coach aus Berlin
- KURZBESCHREIBUNG:** Die Teilnehmer erwerben in diesem Workshop hilfreiche Techniken, Methoden und Tipps, um ihre Life-Balance-Work – auch bei herausfordernden Aufgaben des Alltags – in den Bereichen Beruf, Familie und Freizeit besser zu planen, zu organisieren und auszubalancieren. Unter anderem geht es um die Resilienzen und wie man diese aktivieren kann. Techniken des Zeitmanagements sowie Achtsamkeitsübungen und Möglichkeiten der Psychohygiene werden vorgestellt und ausprobiert.
- ZIELGRUPPE:** Interessierte Personen in beruflich und privat stark herausfordernden Situationen
- TEILNEHMERZAHL:** 15 Personen
- ORT:** Tagungs- und Freizeithaus Frankenauer Hof, Eichenwaldstraße 1, 35110 Frankenau
- MITTAGSVERPFLEGUNG:** inklusive

## Vortrag

# „VOM GLÜCKLICHEN LEBEN...“

**Donnerstag, 2. Mai, 19.30 bis 21.30 Uhr**



**REFERENTIN:** CHRISTIANE MÄHLER-BIDABADI, Dipl. Psychologin,  
Pädagogin, Personaltrainerin, AC Coach aus Berlin

**KURZBESCHREIBUNG:** Christiane Mähler-Bidabadi verbindet in ihrem Vortrag Zen-Buddhistische Sichtweisen mit denen der Stoiker, zu denen Lucius Annaeus Seneca und vor allem auch Kaiser Marc Aurel (Marcus Aurelius) und der Sklave Epiktet gehörten. „Vom glücklichen Leben, von der Seelenruhe, von der Muße und von der Kürze des Lebens“, so eines der Bücher aus dem alten Rom, dessen Inhalte auch im Jahr 2019 nichts an Bedeutung verloren haben. Die Referentin berichtet auch von ihrem Arbeitsalltag in einem Familienunternehmen als Feelgood- bzw. Betriebliche Gesundheitsmanagerin.

**ZIELGRUPPE:** Interessierte, neugierige, offene Zuhörer

**TEILNEHMERZAHL:** 50 Personen

**ORT:** Nationalparkzentrum Kellerwald (Kinosaal), Weg zur Wildnis 1, 34516 Vöhl-Herzhausen

## Fortbildung

### FORTSETZUNG:

### „LIFE-BALANCE-WORK 2019 TEIL 2“

**Freitag, 3. Mai, 9 bis 17 Uhr**



**REFERENTIN:** CHRISTIANE MÄHLER-BIDABADI, Dipl. Psychologin, Pädagogin, Personaltrainerin, AC Coach aus Berlin

**KURZBESCHREIBUNG:** Die Teilnehmer erwerben in diesem Workshop hilfreiche Techniken, Methoden & Tipps, um ihr passgenaues „Life-Balance-Work-Konzept“ für 2019 effizient und erfüllend noch besser zu planen, zu organisieren und auszubalancieren. Dabei werden die Techniken aus dem Workshop des Vorjahres bzw. Vortages reflektiert und weiter vertieft. Weitere Methoden werden zur Verfügung gestellt.

**ZIELGRUPPE:** Teilnehmer der Fortbildung Life-Balance-Work 2018 und der Fortbildung vom 2. Mai 2019

**ORT:** Nationalparkzentrum Kellerwald (Seminarraum), Weg zur Wildnis 1, 34516 Vöhl-Herzhausen

**MITTAGSVERPFLEGE:** inklusive



## Fortbildung

# „PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN: ERKENNEN-ANSPRECHEN-REAGIEREN“

**Freitag, 3. Mai, 9 bis 16.30 Uhr**



**REFERENT:** THORSTEN DONAT

**KURZBESCHREIBUNG:** Die Krankheitstage Berufstätiger sind in den letzten Jahren zurückgegangen. Fehlzeiten wegen psychischer Beeinträchtigungen haben jedoch stark zugenommen. Führungskräfte fühlen sich oft überfordert im Umgang mit betroffenen Mitarbeitern. Im Seminar werden ein Grundverständnis psychischer Erkrankungen und Formen problematischer Krankheitsbewältigung in Arbeitsorganisationen vermittelt. Im Mittelpunkt steht die Erarbeitung eines unterstützenden und orientierenden Umgangs mit Betroffenen.

**ZIELGRUPPE:** Führungskräfte

**TEILNEHMERZAHL:** 20

**ORT:** Hotel Freund, Sauerlandstr. 6, 34516 Vöhl-Oberorke

**MITTAGSVERPFLEGUNG:** inklusive

Zur besseren Planung der Veranstaltung bitten wir um Anmeldung bis Donnerstag, 25. April 2019 per E-Mail an [svenja.lotze@lkwafkb.de](mailto:svenja.lotze@lkwafkb.de).

## Seminar

# „PERSÖNLICHKEIT ENTWICKELN“

**Freitag, 3. Mai 2019, 9 bis 12 Uhr**



**REFERENT:** ANDREAS GREIF

**KURZBESCHREIBUNG:** Jeder Mensch ist einzigartig und bevorzugt je nach Situation und Umfeld einen bestimmten Verhaltensstil. Bei manchen entstehen Unwohlsein und Spannungen, wenn sie auf unterschiedliche Persönlichkeiten und Verhaltensstile treffen. Führungskräfte sind besonders herausgefordert: Sie müssen Verantwortung übernehmen, übergeordnete Aufgaben umsetzen und anpassungsfähig sein. Das Verständnis über eigene Stärken hilft dabei, das persönliche Erfolgspotenzial zu entdecken und so auch Stärken von Mitarbeitern zu erkennen und zu fördern.

**ZIELGRUPPE:** Führungskräfte und Personen, die es werden wollen

**TEILNEHMERZAHL:** 14

**ORT:** Hotel Freund, Sauerlandstr. 6, 34516 Vöhl-Oberorke

## Kabarett

# „STRESS-EXPRESS: TICKET INS BURNOUT“

**Freitag, 3. Mai, 19.30 Uhr**



### REFERENTINNEN:

GABRIELLA SCHWEIGER, Feelgood-Trainerin,  
Lebens- & Sozialberaterin für Burnout-Prophylaxe,  
STEFANIE ZAUCHNER-MIMRA, Psychologin, Trainerin für Achtsamkeit  
und bewusste Sprache, Buchautorin, Kabarettistin

### KURZBESCHREIBUNG:

Ein psychologisches Kabarett zum G´sundschmunzeln. Keine Sorge, auch Sie haben ein Burnout-Potenzial und können es schaffen, bald geschafft zu sein! Fachlich fundiert und humorvoll präsentieren Ihnen die „Emsigen“ paradoxe Tipps aus den Bereichen Mentaltraining, bewusste Sprache, Verhaltensmodifikation, Achtsamkeit und Körperbewusstsein. Achtung: Sch(m)erzhaft!

### ZIELGRUPPE:

Interessierte

### TEILNEHMERZAHL:

50 Personen

### ORT:

Nationalparkzentrum Kellerwald (Kinosaal), Weg zur Wildnis 1, 34516 Vöhl-Herzhausen

Zur besseren Planung der Veranstaltung bitten wir um Anmeldung bis Donnerstag, 25. April 2019 per E-Mail an [svenja.lotze@lkwafkb.de](mailto:svenja.lotze@lkwafkb.de).



## Workshop

# „FOCUSING YOGA“

**Sonntag, 5. Mai, 9.30 bis 12 Uhr**



**TRAINERIN:**

JULIA BACKHAUS, Yoga-Lehrerin (BYV), Entspannungspädagogin (BTB), Shiatsu-Therapeutin und Thai-Yoga-Masseurin

**KURZBESCHREIBUNG:**

In diesem Workshop werden Yogatechniken geübt, um mehr Gespür für sich selbst zu entwickeln. Durch die bewusste Selbstbeobachtung sowie gezielte Atem- und Körperübungen fällt es leichter wahrzunehmen, was als nächstes ansteht und was für die innere Zufriedenheit wirklich gebraucht wird. Focusing Yoga kann helfen, dem Leben und der Intelligenz, die in allem wirkt, zu vertrauen.

**ZIELGRUPPE:**

Interessierte, Yoga-Einsteiger sowie Geübte

**BITTE MITBRINGEN:**

Yoga-Matte, Decke und ein Kissen zum Sitzen

**TEILNEHMERZAHL:**

12

**ORT:**

Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee, Im Breitenbachtal 1, 34516 Vöhl-Harbshausen

Zur besseren Planung der Veranstaltung bitten wir um Anmeldung bis Donnerstag, 25. April 2019 per E-Mail an [svenja.lotze@lkwafkb.de](mailto:svenja.lotze@lkwafkb.de).

## Workshop

# „KREATIVER WORKSHOP MIT KINESIOLOGIE“

**Sonntag, 5. Mai, 13.30 bis 16.30 Uhr**

**TRAINERIN:**

MANUELA HANNICH, Kinesiologin und Schulbegleiterin

**KURZBESCHREIBUNG:**

Die Kinesiologie ist die Lehre der Bewegung des Menschen – und mittlerweile eine der modernsten Methoden zur Stressbewältigung. Sie ist eine ganzheitliche Methode für Menschen jeden Alters und wird eingesetzt, um die Gesundheit zu verbessern, die Leistungsfähigkeit zu erhöhen und Blockaden zu lösen. Die praktischen Übungen im Workshop regen zur Bewegung an. Unbewusste Spannungen werden aufgelöst, beide Gehirnhälften werden aktiviert und die Koordination wird geschult.

**ZIELGRUPPE:**

Interessierte, die auf der Suche nach einer Methode sind, um Stress abzubauen

**BITTE MITBRINGEN:**

bequeme Kleidung, dicke Socken, Gymnastikmatte, evtl. ein kleines Kissen & eine Decke

**TEILNEHMERZAHL:**

12

**ORT:**

Sport-, Natur- und Erlebniscamp Edersee, Im Breitenbachtal 1, 34516 Vöhl-Harbshausen





## Vortrag

# „NO LIMITS – WIE SCHAFFE ICH MEIN ZIEL?“

**Montag, 6. Mai, 19 Uhr**



**REFERENT:** JOEY KELLY

**KURZBESCHREIBUNG:** Es begann alles mit einer Wette: Ausdauersport als Ausgleich zu seiner Arbeit mit der legendären „Kelly Family“, die in den 90er-Jahren große musikalische Erfolge feierte, lehrten ihm mit Disziplin und Ehrgeiz, zielstrebig seine Ziele zu erreichen und sich zukunftsorientiert neue zu setzen. Joey Kelly referiert in seinem Vortrag „NO LIMITS- Wie schaffe ich mein Ziel?“ eindrucksvoll seinen Lebensweg als Unternehmer und Extremsportler.

**ZIELGRUPPE:** Interessierte

**TEILNEHMERZAHL:** 120

**ORT:** Cine K, Briloner Landstraße 62,34497 Korbach

**KOSTEN:** 7 € pro Ticket (Ticketkauf über das Kino Korbach ([www.kino-korbach.de](http://www.kino-korbach.de)) oder telefonisch unter Tel.: 05631 568 950)



## Fortbildung

# „PSYCHOLOGIE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE“

**Montag, 6. Mai & Dienstag, 7. Mai, jeweils von 10 bis 18 Uhr**



**REFERENT:** RAINER MÜLLER

**KURZBESCHREIBUNG:** Wer Mitarbeiter erfolgreich führen will, muss menschliche Verhaltensmuster und unterschiedliche Persönlichkeitsstrukturen verstehen. Dabei steht situatives Führungsverhalten ebenso im Mittelpunkt wie Motivation, Prozessmanagement und Selbstorganisation. Sie lernen, Ihren Führungserfolg zu steigern, Ziele bewusst anzugehen und konsequent zu erreichen. Es werden Techniken erarbeitet, Konfliktsituationen zu bewältigen, ohne menschliche Beziehungen zu stören.

**ZIELGRUPPE:** Führungskräfte

**TEILNEHMERZAHL:** 12

**ORT:** Restaurant Enzian, Am Berndorfer Tor 3, 34497 Korbach

**MITTAGSVERPFLEGE:** inklusive

**PARKEN:** kostenpflichtige Parkplätze befinden sich in der Straße „An der Kalkmauer“

Zur besseren Planung der Veranstaltung bitten wir um Anmeldung bis Donnerstag, 25. April 2019 per E-Mail an [svenja.lotze@lkwafkb.de](mailto:svenja.lotze@lkwafkb.de).

## Fortbildung

# „ZÜRICHER RESSOURCENMODELL“

**Dienstag, 7. Mai & Mittwoch, 8. Mai, jeweils von 10 bis 18 Uhr**



**REFERENTIN:** STEPHANI KRÖLL, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**KURZBESCHREIBUNG:** Wo ist der Unterschied zwischen Zielen, die wir ohne Anstrengung erreichen und Zielen, bei denen wir Schwierigkeiten haben? Möglicherweise liegt dieser in der inneren Motivation. Was brauchen wir, um unsere Ziele zu erreichen? Wir brauchen unsere eigenen Ressourcen um unseren Willen, unsere innere Haltung und damit unsere Motivation zu stärken, um damit unsere Ziele zu erreichen. Ziel kann sein, unbewusste Ziele zu identifizieren, aber auch bewusst eigene Ziele mit Ressourcen zu stärken.

**ZIELGRUPPE:** Interessierte

**TEILNEHMERZAHL:** 12

**ORT:** Restaurant Enzian, Am Berndorfer Tor 3, 34497 Korbach

**MITTAGSVERPFLEGE:** inklusive

**PARKEN:** kostenpflichtige Parkplätze befinden sich in der Straße „An der Kalkmauer“





© 2019