



Kloster Akademie  
Schweinheim Tagungshaus  
Events

# SEMINAR- PROGRAMM FÜR EINZELGÄSTE // 2020

## KLOSTER SCHWEINHEIM **AKADEMIE**

WILLKOMMEN AUF IHRER ENTDECKUNGSREISE ZU MEHR ERFAHRUNGSWERTEN

---

### Seminare, Auszeit und Impulstage

Führung | Changemanagement | Teamentwicklung  
Kommunikation | Persönlichkeitsentwicklung  
Gesundheit | Work-Life-Balance

Alle unsere Seminare für Einzelteilnehmer bieten wir auch individuell zugeschnitten für Ihr Unternehmen, für ihre Teams, an. Wir beraten Sie gerne.

Führung	Changemanagement	Teamentwicklung	Kommunikation	Persönlichkeitsentwicklung	Gesundheit	Work-Life-Balance
●			●	●		
●		●	●			
	●	●	●			
●			●	●		
●			●		●	
●			●	●		
●			●		●	
●	●			●		
●			●	●		
●			●		●	
●	●	●	●			
●			●		●	
●		●	●			
●			●	●		
●		●				
●			●	●		
●						

## IHR SEMINAR

## DATUM DETAILS SEITE

Selbstfürsorge 4.0	20.-21.02.2020	2
Frauenstimme - Stimme für Frauen	09.03.2020	2
Der Weg durchs Nadelöhr - Transformationsprozesse mit der Theorie U erfolgreich steuern	09.-10.03.2020	2
IMPULSTAG: Das Pareto Prinzip gesunder Lebensführung	10.03.2020	2
Intensivcoaching - Über die Kunst sich selbst zu führen	04.-06.05.2020	2
Achtsamkeit als Prinzip der (Selbst-)Führung	11.-12.05.2020	3
Die Bedeutung der Herkunftsfamilie für das aktuelle Handeln	15.-17.06.2020	3
IMPULSTAG: Reset your mind	23.06.2020	3
MEINE AUSZEIT - Auszeit für Führungskräfte und Menschen in verantwortungsvollen Positionen	06.-10.07.2020	3
Leitbilder für Manager*innen - Führen, managen und inspirieren durch Kreativität und innovative Kommunikation	21.-22.08.2020	3
Agiler Geist - Gesunder Körper	15.-16.09.2020	4
Die Kraft des Erzählens - Narrative Kompetenz zur Stärkung der Kommunikation	26.-27.10.2020	4
(R)eine Typfrage - Potentiale erkennen, entfalten und fördern	26.-27.10.2020	4
Ganzheitliche Rückengesundheit	12.-13.11.2020	4
Authentische Stimme	16.11.2020	4

# SEMINARPROGRAMM

FÜR EINZELGÄSTE / STAND 12.2019



Führung  
Changemanagement  
Teamentwicklung  
Kommunikation  
Persönlichkeitsentwicklung  
Gesundheit  
Work-Life-Balance

## IHR SEMINAR

### Selbstfürsorge 4.0

[Achtsamkeit / Balance / Lebensqualität](#)

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. Erfahren Sie, 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.

### Frauenstimme - Stimme für Frauen

[Selbstbewusstsein / klangvolle Stimme / Authentizität](#)

Kompetentes Sprechen von Frauen in der Öffentlichkeit steht immer noch in Konflikt zu traditionellen Geschlechterrollen. Objektivität, Überzeugungskraft und Durchsetzungsfähigkeit werden selbstverständlich dem männlichen Sprecher zugeordnet - Frauen kompensieren das durch eine Vermännlichung der Stimme. Dem Gegenüber teilt sich die Verkrampfung der Sprecherin oft deutlicher mit als ihre verbale Botschaft. Finden Sie Ihre optimale Sprechtonlage für eine klangvolle, raumfüllende Stimme.

### Der Weg durchs Nadelöhr - Transformationsprozesse mit der Theorie U erfolgreich steuern

[Persönlicher Wandel / Veränderung steuern / innere Haltung](#)

Berater, Changeverantwortliche und Prozessbegleiter sind immer wieder mit der Frage beschäftigt, wie gelingt nachhaltige Veränderung und wie können wir Gruppen dazu bringen, neue Wege zu gehen.

Es braucht persönliche Öffnungs- und Vertiefungsprozesse um aus skeptischen, besorgten oder gelangweilte Haltungen aussteigen zu können. Die Verbundenheit und die Qualität im Umgang miteinander ist die zweite Säule, um mit anderen gemeinsam Zukunft zu entwerfen. Die Theorie U bietet hilfreiche Impulse, um Transformationsprozesse nachhaltig zu unterstützen.

### IMPULSTAG: Das Pareto Prinzip gesunder Lebensführung

[Selbstfürsorge / Gesundheitsressourcen / Lebensqualität](#)

Ein gesunder Lebensstil schafft die besten Voraussetzungen für ein erfülltes Leben und eine selbstbestimmte Gestaltung der eigenen Berufstätigkeit. Dazu bedarf es einer Lebensführung, die auf Selbstfürsorge, das eigene Wohlergehen sowie eine Investition in die eigenen Gesundheitsressourcen ausgerichtet ist. Erfahren Sie, wie Sie bereits mit kleinem Aufwand einen großen gesundheitlichen Nutzen erzielen und Ihre Gesundheitsrendite steigern.

### Intensivcoaching - Über die Kunst sich selbst zu führen

[Selbstreflexion / inneres Gleichgewicht / Individuelle Einzelgespräche](#)

Beruflicher Erfolg fordert jeden Tag überdurchschnittliche Leistung und Energie. Nicht selten bleiben der nötige Ausgleich und das innere Gleichgewicht auf der Strecke. Den „roten Faden“, der sich durch das persönliche und berufliche Leben zieht, wieder sichtbar werden zu lassen und darin Ressourcen und besondere Begabungen zu entdecken, ist Ziel des Seminars.

## DATUM & TRAINER/-IN

20.-21.02.2020

Monika A. Pohl

ab 830,- €

[Mehr Informationen & Anmeldung](#)

09.03.2020

Barbara Bittner

ab 444,- €

[Mehr Informationen & Anmeldung](#)

09.-10.03.2020

Barbara Brühl

ab 830,- €

[Mehr Informationen & Anmeldung](#)

10.03.2020

Monika A. Pohl

ab 290,- €

[Mehr Informationen & Anmeldung](#)

04.-06.05.2020

Irene Unland-Schlebes-Brunow

ab 2.080,- €

[Mehr Informationen & Anmeldung](#)

## IHR SEMINAR

## DATUM & TRAINER/-IN

### Achtsamkeit als Prinzip der (Selbst-)Führung

[Führungskompetenz](#) / [Gewaltfreie Kommunikation](#) / [Stressreduktion](#)

Das Prinzip der Führung basiert in erster Linie auf der Selbstführung. Nur wer es gelernt hat, achtsam mit sich selbst zu sein, ist in der Lage, Achtsamkeit als Führungsprinzip anzuwenden. Denn Achtsamkeit, als Prozess gerichteter Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick, offen und nicht-wertend, bedarf der Authentizität. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen der Achtsamkeit kennen.

11.-12.05.2020

Monika A. Pohl

ab 830,- €

Mehr Informationen  
& Anmeldung

### Die Bedeutung der Herkunftsfamilie für das aktuelle Handeln

[Beziehungsmuster aufdecken](#) / [Veränderungspotentials](#) / [Lebensqualität](#)

Viele Antworten und Fragen, die uns ein Leben lang beschäftigen, liegen gut verborgen in unserer Familiengeschichte. Wie mutig oder zögerlich wir sind, welche Lebensthemen wir verfolgen, welche Werte und Haltung uns wichtig sind, hängen auch von den Erlebnissen der Eltern und Großeltern ab. Durch den Blick in die eigene Familie, werden Kraftquellen sichtbar, die zu einem befriedigenden persönlichen und beruflichen Leben führen können. Hier erfahren Sie, wie sie Ihre inneren Einstellungen durch neue Erfahrungen ändern können.

15.-17.06.2020

Irene Unland-Schlebes-Brunow

ab 1.155,- €

Mehr Informationen  
& Anmeldung

### IMPULSTAG: Reset your mind

[Positives Mindset - Resilienz - persönliches Wachstum](#)

Eine hohe Arbeitsbelastung, private Konflikte, unvorhergesehene Ärgernisse - immer wieder laufen wir Gefahr, unser inneres Gleichgewicht zu verlieren und Veränderung als Bedrohung anzusehen. Lernen Sie bei diesem Impulstag wie Sie mehr Positivität erlangen und Ihre Resilienz effektiv stärken. Mit diesem Know-how steigern Sie Ihr eigenes Veränderungspotential und werden schon in Kürze die ersten Erfolge wahrnehmen.

23.06.2020

Monika A. Pohl

ab 290,- €

Mehr Informationen  
& Anmeldung

### MEINE AUSZEIT - Auszeit für Führungskräfte und Menschen in verantwortungsvollen Positionen

[Entschleunigung](#) / [Regeneration](#) / [frische Energie](#)

Gönnen Sie sich Ihre persönliche Auszeit - fern vom Alltag! Genießen Sie Natur und Stille, um Altes loszulassen und sich für Neues zu stärken. Sie erhalten täglich neue Impulse und praktische Hilfestellungen für Ihren Regenerationsprozess zu innerer Ruhe und neuer Klarheit. In begleitenden Workshops zu Themen wie Achtsamkeit, Stressabbau, Meditation, Faszientraining und gesunde Lebensführung finden Sie einen geschützten Rahmen und können neue Lebenskraft entdecken.

06.-10.07.2020

Irene Unland-Schlebes-Brunow,  
Joachim Müller,  
Carolin Thiel

ab 1.190,- €

Mehr Informationen  
& Anmeldung

### Leitbilder für Manager\*innen - Führen, managen und inspirieren durch Kreativität und innovative Kommunikation

[Führungskompetenz](#) / [Stressmanagement](#) / [Ideenfindung](#)

Führungskräfte und Manager müssen unter Zeitdruck jede Art von Wandel und Komplexität lösen. Komplexität und Zeitdruck bringen Angst und Stress. Erfahren Sie, wie es Ihnen als Führungskraft gelingt, das Team proaktiv und positiv vorzubereiten und den Stress zu managen. Neue Ideen sprudeln, wenn Gelassenheit und Begeisterung für eine Sache da sind. Die Malerei dient im Workshop beispielhaft zu Stressmanagement und schafft die Voraussetzung zur Generierung neuer Ideen. Erlernen Sie Strategien für kreatives Denken und üben Sie diese an konkreten Fragestellungen.

21.-22.08.2020

Dr. Alexander Paufler,  
Sandra Hundelshausen

ab 1.020,- €

Mehr Informationen  
& Anmeldung

## IHR SEMINAR

## DATUM & TRAINER/-IN

### Agiler Geist - Gesunder Körper

[Persönlichkeitsentwicklung](#) / [Beweglichkeit](#) / [Motivationstechniken](#)

Smarte Fitness-Uhren sollen uns zu sportlichen Aktivitäten motivieren, denn Bewegungsmangel ist eines der größten Probleme der Gegenwart und Ursache vieler Krankheiten. Wer seinen Körper regelmäßig bewegt, tut nicht nur etwas für seine physische Gesundheit, sondern stärkt auch seine psychischen Ressourcen. Sie lernen in unserem Seminar, wie Sie Ihr körperliches und geistiges Potential flexibel ausbauen und nachhaltig in Bewegung kommen. Ohne smarte Uhren, dafür aber mit einer neuen Bewusstheit für Ihre ganz persönlichen Antriebe und Hindernisse.

15.- 16.09.2020

Anke Fehring  
 Alexander Jakubec

ab 950,50 €

Mehr Informationen  
& Anmeldung

### Die Kraft des Erzählens - Narrative Kompetenz zur Stärkung der Kommunikation

[Storytelling](#) / [Aufmerksamkeit](#) / [erfolgreiches Präsentieren](#)

Geschichten prägen die Menschheit seit Urzeiten, sie sind sinnstiftend, universal. Aber was macht eine starke Geschichte aus - sei es ein Mythos, ein Roman, eine politische oder persönliche Rede, eine unternehmerische Präsentation, ein vertrauliches Gespräch oder eine Ansprache vor Mitarbeitern? Schulen Sie ihre erzählerische Kompetenz und Kommunikationsfähigkeit, um sie persönlich und beruflich unterstützend einzusetzen.

26.- 27.10.2020

Christoph Callenberg  
 Jochen Brunow

ab 950,- €

Mehr Informationen  
& Anmeldung

### (R)eine Typfrage - Potentiale erkennen, entfalten und fördern

[Stärken wahrnehmen](#) / [Verhaltensmuster erkennen](#) / [persönliches Wachstum](#)

Der Erfolg von Unternehmen und Teams hängt davon ab, inwieweit es gelingt, unterschiedliche Persönlichkeitsprofile und Biografien so zusammenzubringen, dass gemeinsam Ziele erreicht werden. Das Enneagramm ist ein faszinierendes Tool, das Ihnen hilft, die Potentiale von Individuen und Teams zu erkennen, zu entfalten und zu fördern.

26.- 27.10.2020

Anke Fehring

ab 830,- €

Mehr Informationen  
& Anmeldung

### Ganzheitliche Rückengesundheit

[Stressmuster aufdecken](#) / [Gesundheitsbewusstsein](#) / [Rückentraining](#)

Rückenbeschwerden zählen zu den häufigsten und kostenintensivsten Problemen unter den Beschäftigten. Dabei lassen sich Rückenbeschwerden häufig vermeiden, denn oft sind sie nichts anderes als die Folge falschen Alltagsverhaltens. In diesem Seminar erfahren Sie mehr über die Wirbelsäule, die Auswirkung einseitiger Belastungen, Bewegungsmangel, Kompensation ungünstiger Arbeitsplatzgestaltung und die Wechselwirkung psychischer Beschwerden auf den Rücken.

12.- 13.11.2020

Monika A. Pohl

ab 850,- €

Mehr Informationen  
& Anmeldung

### Authentische Stimme

[Aufmerksamkeit](#) / [Überzeugungskraft](#) / [Präsenzsteigerung](#)

Mit der Stimme präsentieren wir uns selbst und unsere Verfassung - tun wir dies stressfrei und klangvoll, wirken wir sympathisch, souverän und kompetent. Zugleich hört man einer „guten“ Stimme gerne und mit erhöhter Aufmerksamkeit zu. Lernen Sie wie man eine solche Stimme trainiert und Sie wirksamer und unmittelbar überzeugend kommunizieren.

16.11.2020

Barbara Bittner

ab 440,- €

Mehr Informationen  
& Anmeldung

# KLOSTER SCHWEINHEIM AKADEMIE

WILLKOMMEN AUF IHRER ENTDECKUNGSREISE ZU NEUEN ERFAHRUNGSWERTEN.

## KLOSTER SCHWEINHEIM AKADEMIE

Raum für Entwicklung – Seminare für Unternehmenskultur, Gesundheit und Persönlichkeit

### OFFENE SEMINARE

FÜR EINZELTEILNEHMER

SINNVOLLE, EXKLUSIVE  
GRUPPENGROßEN

### INTERNE SEMINARE

FÜR UNTERNEHMEN & TEAMS

MAßGESCHNEIDERT &  
ERFOLGSORIENTIERT

### MANAGEMENTBERATUNG PROZESSBEGLEITUNG

SPEZIALISIERTE,  
PASSGENAUE ANGEBOTE

### AUSRICHTUNG VON TAGUNGEN

EXKLUSIVE RAUMNUTZUNG | VERPFLEGUNG | ÜBERNACHTUNG | EXPERIENCE-PROGRAMM

ÜBERNACHTUNG

AUßENGELÄNDE

RUHE & NATUR

### EXPERIENCE PROGRAMM

ZUBUCHBARE ERFAHRUNGS-ANGEBOTE FÜR INTERNE SEMINARE & TAGUNGEN

GESUNDHEIT

ACHTSAMKEIT

TEAMAKTIONEN

IMPULSE

KOMUNIKATION

GENUSS

Sie möchten mehr Informationen, ein detailliertes Seminarprogramm oder Unterstützung bei der Planung Ihres Aufenthaltes? Dann bin ich gerne für Sie da.



**Antonia Callenberg** +49 (0)2255. 94 82 27 [info@kloster-schweinheim.de](mailto:info@kloster-schweinheim.de)  
Kloster Schweinheim | 53881 Euskirchen | [www.kloster-schweinheim.de](http://www.kloster-schweinheim.de)

