

Seminarausschreibung

Authentisch führen mit der Kraft des Aikido

Eine Zeitreise in die 53. Woche

Das Seminar zum Buch:

„**Mit Haltung zum Wandel**. Plädoyer für eine authentische Kultur der Unternehmensführung.“

Mit WEEK53 erleben Sie Seminare und Coachings, die die Qualität von Zeit und die eigene **Haltung** in den Mittelpunkt stellen, damit ein positiver **Wandel** eintreten kann: in Ihnen selbst, in Ihrem Denken und Tun und in der Folge auch in Ihrem Umfeld.

Die vielen Anforderungen, die Sie in Ihrem Unternehmen tagtäglich managen, sind dem **Faktor Zeit** unterworfen und oft fehlt genau die, um allem gerecht zu werden.

WEEK53 geht mit den **neuen Seminaren** einen ganz anderen Weg als alle, die Sie bisher kennengelernt haben! Wir nehmen Sie mit auf eine Zeitreise in die 53. Woche. Die Reise wird eine Auszeit für Sie persönlich und gleichzeitig ein Lernfeld sein. Sie werden **echte Inspiration** und **Lösungen** für Ihr Management finden!

Theorie wechselt sich ab mit **spannenden Körperübungen** aus der japanischen Kampfkunst **Aikido**. Ebenso wie Ruhe und persönliches Innehalten dazu beitragen, dass alle Ebenen – Verstand, Körper und Seele – neue Impulse bekommen!

In den zwei Tagen der 53. Woche erleben Sie, wie ein **neuer Blick** auf Situationen anderes Handeln vorstellbar macht und wie die körperlichen Übungen Ihre **Selbstwahrnehmung** und Ihr Auftreten verändern. Sie werden motiviert, gelassener und ruhiger und mit einer anderen Haltung, die sich wohltuend positiv auf Ihren Alltag und Ihr Stressempfinden auswirkt, die 53. Woche verlassen.

Lassen Sie sich überraschen!

Programminfos 7./8. April 2022

Ort: Katholisch-Soziales Institut

Bergstr. 26, 53721 Siegburg

mehr Infos: <https://tagen.erzbistum-koeln.de/ksi>

Seminarbeitrag: € 953,00 zzgl. MwSt., inkl. 2x Mittagessen, 1x Abendessen
zzgl. Unterkunft: € 95,00 für ÜF (begleichen Sie vor Ort im Tagungshaus, es gibt ein Zimmerkontingent für unsere Teilnehmer:innen, bitte selbst reservieren)
Preis für Netzwerkpartner:innen 50% Rabatt

Anmeldung:

per E-Mail: seminare@week53.de oder über die

Webseite: www.week53.de/kontakt

telefonischer Kontakt: 0203/485777-0 Ihr Ansprechpartner: Stephan Tegründe

Zu unserer Sicherheit:

Wir halten uns unabhängig von den im Tagungshaus geltenden Vorgaben an die 2G-Plus-Regel – d.h. wir benötigen die Vorlage eines offiziellen Schnelltests, der nicht älter als 24 Stunden ist. Abstände können wegen der physischen Partnerübungen nicht durchgehend eingehalten werden. Hierbei handelt es sich aber nur um kurze Momente mit immer denselben Partner:innen und den Trainerinnen. Je nach aktueller Corona-Situation werden wir über das Tragen von Masken bei den Übungen im Seminar gemeinsam entscheiden. Um das Risiko so gering wie möglich zu halten, haben wir die **Teilnehmer:innenzahl außerdem auf acht Personen begrenzt**.

(Stand: 04.02.2022)

Buch zum Seminar:

Mit Haltung zum Wandel.

Plädoyer für eine authentische Kultur der Unternehmensführung

<https://www.oekom.de/buch/mit-haltung-zum-wandel-9783962383275>

Kontakt:

Astrid von Soosten	avs@week53.de	0157 04 44 0342
Beate Haverkamp	bh@week53.de	0173 19 89 575

Ablauf:

Die Einheiten bestehen jeweils aus einer Demonstration der Aikido-Technik, einer Erklärung und eigenem Ausprobieren mit Partner:in (eine besondere sportliche Fitness oder Beweglichkeit ist nicht erforderlich). Danach erfolgt der Transfer auf berufliche Situationen. Es kann sich dabei um Gespräche in der Gruppe oder mit dem/der jeweiligen Partner/Partnerin handeln.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Seminarbeginn:	07.04.2022	11.30 Uhr
Seminarende:	08.04.2022	15.00 Uhr

7.4. 2022

Anreise bis 11.00 Uhr

11:30 Uhr	Kennenlernen und Vorstellung Einführung in die 53. Woche und ins Aikido
13: 00 Uhr	Mittagspause
14:00 Uhr	Aikido-Prinzip: Zuwenden – Irimi → Übung und Transfer
15:30 Uhr	Pause
16:00 Uhr	Aikido Prinzip Verbindung halten – Musubi → Übung und Transfer

- 17:30 Uhr Zeit zur Reflektion
- 18.00 Uhr: Abendessen
- 19:00 Uhr: Gemeinsame Unternehmung – offene Gestaltung
- 20:30 Uhr: Ende des Programms von Tag 1

8.4.2022

- 7:00 Uhr Bewegung auf der Terrasse - optional
→ Körperübungen und Entspannung
- 7:30 Uhr Frühstück
- 8:30 Uhr Aikido Prinzip: Tenkan – Einschwingen
→ Übung und Transfer
- 10:00 Uhr Pause
- 10:30 Uhr Hierarchien: Sempai und Kohai
→ Übung und Transfer
- 12:00 Uhr Mittagessen
- 13:00 Uhr Bewegung auf der Terrasse - optional
→ Körperübungen und Entspannung
- 13:30 Uhr Präsenz und Selbstreflektion – Tsuki und Atemi
→ Übung und Transfer
- 15:00 Uhr Auf Wiedersehen