

**Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.**

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19

E-Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)Internet: <http://www.liw-ev.de>**Ich bin – ich kann!****Leistungsfähigkeit und Selbstkompetenz durch Selbstreflexion****Bildungsurlaub**

In unserem hektischen Alltag bleibt selten Raum und Zeit, sich aktiv mit der eigenen beruflichen Rolle und Identität auseinanderzusetzen:

Wer bin ich als Mitarbeitende, welche Erwartungen sind an mich gerichtet, wie nehme ich mich selbst an und meine berufliche Verantwortung wahr?

Selbst entwickelte und immer mal wieder überprüfte Antworten auf diese Fragen machen möglich, dass wir uns unserer beruflichen und persönlichen Stärken, Neigungen, Qualitäten und Kompetenzen bewusster werden und sie aktiv zielgerichteter einsetzen. Dies wiederum führt fast automatisch zu mehr (Schaffens-) Freude und innerer Stärke.

Durch praktizierte Selbstreflexion können Zusammenhänge in der Interaktion mit anderen Menschen erkannt und persönliche Entwicklungsziele identitätsstärkend erreicht werden. Wer in der Lage ist, sich und sein Tun reflektierend wahrzunehmen, erschließt sich innere Kraftquellen und wird selbst-bewusster, aufgeschlossener und belastbarer.

Zur Entschleunigung von Körper und Geist nutzen wir darüber hinaus die kristallklare Luft und die einzigartige Landschaft von Boltenhagen.

In diesem Seminar profitieren Sie von einem lebendigen Gruppenprozess bei Raum für persönliche Reflektion und gestalten gemeinsam einen Rahmen der stärkenden Auseinandersetzung zu folgenden Fragen:

- Wie nehme ich mich - in meiner beruflichen Rolle - wahr? (Identität)
- Worauf will ich zukünftig meine Energie im Beruf richten? (Motivation)
- Was benötige ich, um mich lebendig(er) zu fühlen und kraftvoll(er) im Alltag zu agieren? (Selbstkompetenz)

Ziel ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jede/r Teilnehmer/in ihre/seine neue Perspektive für mehr Schaffensfreude und Stärke im Arbeitsleben entwickelt!

Die Dozentin



<b>Seminar Nr.:</b>	803718
<b>Termin:</b>	11.03. – 16.03.2018 Sonntag: 18.00 Uhr – Freitag: 13.30 Uhr
Das Seminar beginnt um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13.00 Uhr	
<b>Ort:</b>	Baltrum
<b>Preis:</b>	635,- € (Ü/VP) inklusive Kurtaxe) 715,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 27,50- € insgesamt
Die Kurtaxe ist im Preis inbegriffen	
<b>Dozentin</b>	Britta Pütz
Beraterin und Coach ( <a href="http://www.coachart.net">www.coachart.net</a> ). Neben Qualifikationen als Seminarleiterin und Coach verfügt sie über Weiterbildungen im Konfliktmanagement, in Teamarbeit und Führung sowie in der Theaterpädagogik. Ihre persönlichen Interessen sind Qi-Gong, Meditation und kreatives Schreiben. Diesbezügliche Erfahrungen können je nach Situation in den Seminarverlauf mit einfließen.	
Minimale TeilnehmerInnenzahl:	8
Maximale TeilnehmerInnenzahl:	16
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	



## Seminarinhalte

- Berufliche Identität: Rollenverständnis, Erwartungen und die eigene Grundhaltung
- Ziele, Werte und Bedürfnisse: Vorhandene Ressourcen und Potentiale erschließen
- Methoden der Selbstreflexion
- Selbstwahrnehmung: Achtsamkeits-, Entspannungs- und Zentrierungsübungen
- Raum für das Einbringen eigener Themen

Sie lernen verschiedene Möglichkeiten der Selbstreflexion kennen, so dass Sie die für sich passenden Strategien herausfinden können. Sie haben die Möglichkeit, Ihre eigene Situation zu reflektieren. Es werden Ansätze aufgezeigt, wie Sie mit Erwartungshaltungen und möglichen Rollenkonflikten umgehen und insgesamt mehr Lebensfreude und innere Stärke im Arbeitsleben entwickeln können. In kleinen Teams wird jede/r die Gelegenheit haben, die Techniken bezogen auf ihre/seine individuelle berufliche Fragestellung einzuüben, so dass Sie für Ihren Berufskontext erheblich profitieren können.

*Unterstützende Elemente sind Zentrierungs- und Entspannungstechniken, offene Fantasiereisen oder Körperwahrnehmungsübungen. Sie erleben eine Mischung aus Theorieimpulsen sowie Einzel- und Gruppenarbeit. Ergebnisse, Ideen und Erfahrungen können mit anderen geteilt werden; ebenso bleibt Raum für die persönliche Reflexion und das Für-Sich-Sein.*

## Die Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km<sup>2</sup> ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: [www.baltrum.de](http://www.baltrum.de) und [www.baltrum-online.de](http://www.baltrum-online.de)

## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt). Sie erhalten Vollpension im Haus. Link zum Haus: [www.sonnenhuette.de](http://www.sonnenhuette.de)

## Anreise

**Baltrum** erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fährzeiten finden Sie unter [www.baltrum-linie.de](http://www.baltrum-linie.de)).

## Bildungsurlaub

Das LIW ist eine gemäß § 10 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung.

Das Seminar gilt in **NRW, Hessen und Saarland als Bildungsurlaub anerkannt**. Für **Baden-Württemberg** ist das LIW e.V. als Bildungseinrichtung nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) **anerkannt**; das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an eine Bildungsmaßnahme nach § 6 BzG BW durchgeführt (Infos unter [www.bildungszeit-bw.de](http://www.bildungszeit-bw.de)). Anerkennungen in anderen Ländern liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung. **Beamte** können ggf. Sonderurlaub beantragen. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen.

Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein.

Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Förderungsmöglichkeiten

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz) Wir beraten Sie gerne.

