



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

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

E-Mail: evinfo@liw.de

Internet: <http://www.liw-ev.de>

Neue Energie für den Beruf

Ressourcen aktivieren, Regeneration ermöglichen, Ruhe erfahren

Bildungsurlaub auf Langeoog

Unsere schnelllebige Zeit erfordert häufig einen hohen Einsatz der persönlichen Ressourcen. Von uns wird ein hohes Maß an Flexibilität und Veränderungswillen gefordert. Wie oft gehen wir dabei über unsere Kräfte hinaus, um den vielschichtigen Anforderungen im Beruf und im Privatleben gerecht zu werden?

Ein verantwortungsbewusster Umgang mit unseren eigenen Ressourcen - von zentraler Bedeutung für ein vitales und erfülltes (Berufs-) Leben - gerät dabei nur allzu leicht in den Hintergrund.

Wenn sich Phasen mit hoher Leistungs- und Verzichtsanforderung nicht ausreichend die Waage halten mit Perioden der Entspannung und Lebensfreude, nimmt der natürliche Energiefluss ab. Dies kann zu psychomentalen Überforderungen, damit zu einem Verlust an Resilienz (der psychomentalen Belastbarkeit) bis hin zum Burnout führen.

Eine gute Wahrnehmung für den eigenen Energie- und Körperzustand und eine darauf ausgerichtete Lebensführung helfen, diese Folgen zu vermeiden und unsere Motivation und Leistungsbereitschaft zu erhalten. Das Wissen um die eigenen Bedürfnisse, Werte und Lebensziele ist eine weitere Voraussetzung, um sich im Berufsleben alltagstaugliche Freiräume für die notwendige Regeneration zu schaffen.

Wir erarbeiten gemeinsam die Bedeutung Ihrer Lebensmotive und Werte für die berufliche und private Zufriedenheit:

- Was ist mir wirklich wichtig?
- Was liefert mir Energie und stellt mich zufrieden?
- Welche Aspekte fördern meine Leistungsfähigkeit?

Mit dem Blick auf unsere manchmal verborgenen Gedankenmuster arbeiten wir daran, kraftraubende Glaubenssätze aufzuspüren, zu verwandeln und blockierte Energie zur Erreichung unserer Ziele, eine höhere Arbeits- und Lebensqualität und mehr berufliche Mobilität, freizusetzen.

Britta Pütz



Seminar Nr.:	804018
Termin:	16.09. – 21.09.2018 Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:00 Uhr
Ort:	Langeoog
Preis:	725,- € (incl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 75 € insgesamt 795,- € für Einrichtungen/Firmen
Dozentin:	Britta Pütz
Britta Pütz (Jhrg. 1967) arbeitet als Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Beraterin und (Team-) Coach (www.coachart.net). Ein Schwerpunkt ihrer Tätigkeit liegt in der Konzipierung und Durchführung von Seminaren rund um die Themen Führung, Selbst- und Gefühlsmanagement, Stress- und Konfliktbewältigung.	
Ihre persönlichen Interessen sind Meditation, Qi-Gong und Schreiben. Diesbezügliche Erfahrungen können je nach Situation in den Seminarverlauf mit einfließen.	
Minimale TeilnehmerInnenzahl:	8
Maximale TeilnehmerInnenzahl:	16
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	

Seminarinhalte

- Berufliche Standortbestimmung: Erfolge wertschätzen und Potenziale erkennen
- Eigene Werte und Bedürfnisse klären und beschreiben
- Ressourcenmanagement: Auswirkungen von Stress, Analyse der eigenen Situation, Umgang mit Stress
- Selbst- und Zeitmanagement: Gestaltungskraft, Erwartungshaltungen und sinnvoller Umgang mit der Zeit



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

Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre Ressourcen und Energiequellen aktivieren können. Sie haben die Möglichkeit, Ihre eigene Situation zu analysieren. Es werden Ansätze aufgezeigt, wie Sie mit Stress umgehen, gegenüber Mitmenschen Stellung beziehen, Grenzen setzen und angemessen nein sagen können. Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

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.

Organisatorisches

Die autofreie Insel Langeoog gehört zu den Ostfriesischen Inseln vor der Küste Ostfrieslands. Teile der Insel und das Wattenmeer um die Insel gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer, das als UNESCO Weltnaturerbe anerkannt ist. Das Wattenmeer ist weitgehend in seinem ursprünglichen Zustand erhalten, es ist das vogelreichste Gebiet Europas und Deutschlands bedeutendster Naturraum.

Übernachtung/Verpflegung: Das VCH Ferien- und Tagungszentrum Hotel „Haus Bethanien“ <http://www.langeoog-bethanien.de> ist teilweise barrierefrei und hat einen Aufzug. Es verfügt über einen Garten und eine Terrasse mit Liegestühlen sowie Strandkörben. Vom Hotel in der Ortsmitte am Kurpark, sind es nur zehn Minuten zum Bahnhof. Schnell sind Sie am 14 Kilometer langen Badestrand und können die Nordsee entdecken.

Das Haus bietet helle, klassisch eingerichtete Zimmer mit TV und eigenem Bad mit einer Dusche. EZ mit Dusche/WC: 15 € / Tag Zuschlag.

Anreise per Auto:

Aus Richtung Bremen/Oldenburg fahren Sie auf der A 29 bis zur Abfahrt Wilhelmshaven nach Jever und Wittmund,

folgen Sie dann der B 210 Richtung Esens/Bensersiel. Aus Richtung Oberhausen fahren Sie auf der A 31 bis zur Abfahrt Leer Ost nach Aurich, folgen Sie dann der B 210 in Richtung Wilhelmshaven, dann Esens/Bensersiel. In Bensersiel gibt es genügend Parkplätze.

Anreise per Bahn:

Sie erreichen uns von den Bahnhöfen Esens (Ostfriesland) oder Norden. Dort nehmen Sie den Bus nach Bensersiel. Nach der Ankunft im Hafen steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie zum Inselbahnhof in Langeoog befördert. Von dort beträgt der Fußweg ca. 10 Minuten.

Bildungsurlaub

Das LIW ist eine gemäß § 10 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung. Das Seminar dient im Sinne des **§ 1.3 AWbG der beruflichen Weiterbildung**.

Das Seminar ist in **NRW, Baden-Württemberg Hessen und Saarland als Bildungsurlaub anerkannt**. Anerkennungen in anderen Bundesländern liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Wenn Sie in **Hessen** arbeiten, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen.

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

Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns.

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

Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert

Förderungsmöglichkeiten

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