



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

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 Berufsleben - 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 Überforderungen, der Reduzierung der emotionalen Belastbarkeit im Beruf, zu einem Verlust an Resilienz 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 die Erreichung unserer Ziele, eine höhere Arbeits- und Lebensqualität und mehr berufliche Mobilität freizusetzen arbeiten wir daran, kraftraubende Glaubenssätze aufzuspüren, zu verwandeln und blockierte Energien freizusetzen.

Seminar Nr.:	804020
Termin:	08.11. – 13.11.2020 Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:30 Uhr
Ort:	Norderney
Preis:	735,- € (incl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: s.u. 735,- € 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.	
TeilnehmerInnenzahl:	8 - 16
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	



Die Dozentin
Britta Pütz

Seminarinhalte

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

Sie lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, wie Sie Ihre Ressourcen und Energiequellen aktivieren können, ihre Leistungsfähigkeit erhalten und ihre Handlungskompetenz stärken. Sie haben die Möglichkeit, Ihre eigene Situation zu analysieren. Es werden Ansätze aufgezeigt, wie Sie mit Stress umgehen, gegenüber Kollegen, im Team Stellung beziehen können, Grenzen setzen und angemessen nein sagen 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.

Organisatorisches

Norderney ist die größte der sieben Nordseeinseln. Das Seminar findet im Gästehaus „Caritas Inseloase“ (<http://www.caritas-gesundheitszentrum.de>) statt. Das Gästehaus Caritas liegt im Grüngürtel der Insel Norderney, ca. 10 Gehminuten vom Strand entfernt zwischen dem alten und neuen Kurpark. Das um die Jahrhundertwende im Jugendstil erbaute Haus verfügt über Einzel- und Doppelzimmer (die auch als Einzelzimmer vergeben werden) und teils behindertengerechte Zimmer mit komfortabler Ausstattung. Alle Zimmer haben Holzfußböden, sind mit Kabel - TV und Telefon ausgestattet.

Zuschläge: Es stehen begrenzt Einzelzimmer zur Verfügung. Diese verursachen keine Mehrkosten. Nutzt man ein Doppelzimmer als Einzelzimmer (DZ als EZ) so beträgt der Zuschlag 45 € insgesamt.

Anreise

Wenn Sie mit der Bahn anreisen, lösen Sie die Fahrkarte bis Norderney. Bahnfahrt bis Norddeich-Mole, ca. fünf Minuten Fußweg bis zur Fähre, Überfahrt mit der Fähre bis Norderney-Hafen und mit dem Linienbus 2 bis zum Gästehaus Caritas Inseloase, Haltestelle Marienstraße.

Mit dem Pkw:

Route 1: über Osnabrück, Oldenburg, Emden, Norddeich
Route 2: über Gladbeck, Lingen, Emden, Norddeich.
Da Norderney überwiegend autofrei ist, können sie ihren PKW in den Frisia-Garagen in Norddeich oder auf einem der großen Parkplätze auf Norderney parken. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service. Aktuelle Fahrzeiten und Tarife erhalten sie direkt auf der

Internetseite der Reederei Frisia: www.reederei-frisia.de.
Die Fähren fahren im November ca. 6 - 10 mal am Tag.

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.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. 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. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

