

Emotionale Kompetenz und Selbstmanagement

Ein Ressourcen-Training mit NLP an der Nordsee

Bildungsurlaub

Emotionale Kompetenz heißt, erfolgreich mit den eigenen Emotionen und den Emotionen anderer Personen im Arbeitsalltag angemessen umzugehen - mit dem Ziel, mehr Zufriedenheit im (Berufs-)Leben zu entwickeln. Selbstsicherheit, die Kunst, sowohl sich selbst und andere zu motivieren, mit Stress im Arbeitsleben intelligent umgehen zu können, sind Eigenschaften, die erlernbar sind. Sie unterstützen uns darin, unsere persönlichen Fähigkeiten im Berufsalltag auszubauen und unseren Erfolg und Lebensfreude zu steigern.

Selbstmanagement - die Kompetenz, die berufliche und persönliche Entwicklung zu gestalten - hilft Ihnen, leichter unterscheiden zu können, was wichtig und unwichtig für Sie ist.

Sie erreichen Sicherheit mit Ihren eigenen Bedürfnissen aus dem Wissen, was genau Sie auch beruflich möchten. Dabei ist ein zentraler Ansatz die **Orientierung auf ein Ziel**. Nicht das „Woher des Problems“ steht im Mittelpunkt, sondern das „Wohin des Weges“. Klare Ziele bewirken eine hohe **Motivation**, diese auch tatsächlich zu erreichen. Im Kontakt mit anderen Menschen kommt es gleichzeitig darauf an, mehr konstruktive Auseinandersetzung führen zu können, als auf Durchsetzung zu bauen.

Mit **Stress** im Arbeitsleben intelligent umgehen zu können, bedeutet, heraus zu finden, wie Sie in Stress geraten und wie Sie mit Stress so umgehen können, dass Sie zufriedener und leistungsfähiger Ihren Berufsalltag bewältigen können.

Ziel ist es, für alle Themen und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jede/r Teilnehmer/in eine neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt!



Seminar Nr.:	804220
Termin:	02.02. – 07.02.2020 Sonntag, 18:00 Uhr (beginnt mit dem Abendessen) Freitag, ca. 13:00 Uhr
Ort:	Baltrum
Preis:	685,00,- € (incl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 35,00 € insgesamt 765,00,- € für Einrichtungen/Firmen Die Kurtaxe ist im Preis inbegriffen
Dozentin:	Susanne Lehmann Susanne Lehmann (Jhrg. 1973) ist Kommunikations-/Werbefachwirtin und Master of Science im Change Management. Als Trainerin und Coach liegen ihre Schwerpunkte bei Emotionaler Kompetenz, Coaching, Konflikt- und Stressmanagement, Team- und Ressourcentraining. Sie legt sie Wert darauf, den Teilnehmern Raum für Entwicklung zu geben und Achtsamkeit zu fördern. Ihre Arbeit ist für sie eine gemeinsame Forschungsreise in den Themengebieten, die ihr am Herzen liegen.
Ihr Motto:	Um deinen Weg zu finden, musst du deiner Freude folgen. (Joseph Campbell)
TeilnehmerInnenzahl:	10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen Nicht im Preis enthalten: Kaltgetränke (auch während der Mahlzeiten), Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.)

Erfolg ist (nach R.W.Emerson): *Oft und viel lachen; den Respekt von intelligenten Leuten und die Zuneigung von Kindern gewinnen; sich die Anerkennung aufrichtiger Kritik erwerben; den Betrug falscher Freunde ertragen; Schönheit anerkennen; das Beste in anderen finden; die Welt ein bisschen besser verlassen, sei es durch ein gesundes Kind, durch einen Blumengarten oder eine verbesserte soziale Bedingung; wissen, dass wenigstens ein Leben leichter geatmet hat, weil Du gelebt hast.*
Das bedeutet erfolgreich gewesen zu sein."

Seminarinhalte

- Wir machen Sie neugierig, wie Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen kennen lernen und besser entfalten können.
- Sie erfahren, wie Sie sich selbst in einen guten Zustand versetzen können.
- Sie lernen Ziele zu formulieren und zu erreichen.
- Sie erleben Lösungsstrategien zur effektiven Stressbewältigung in Alltag und Beruf.
- Sie lernen Entspannungstechniken für den Berufsalltag kennen.
- Sie lernen, mit beruflichen Konflikten so umgehen zu können, dass sie lösbar werden.
- Sie können neue Verhaltensweisen ausprobieren.
- Sie erfahren, wie Sie sich und andere gut motivieren können.
- Sie erleben, wie das Zusammensein und Zusammenarbeiten mit Kollegen, im Team Ihre Lebensfreude steigern kann.

Seminarziele

- Erkenntnisgewinn über die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen
- Erweiterung Ihrer Selbstmanagementkompetenz für Ihr Berufsleben
- Lösungsstrategien zur guten und effektiven Stressbewältigung im Beruf
- Systematisches Arbeiten mit Zielen
- Lösung von Konflikten im Arbeitskontext
- Entspannungstechniken zur Anwendung am Arbeitsplatz
- Erweiterung des persönlichen Handlungsspielraumes
- Gesteigerte Selbstmotivation und Motivation im Team

Die **besondere Lage der Seminarunterkunft** in der Nähe zum Meer ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

Was ist NLP?

NLP steht kurz für **Neurolinguistisches Programmieren**, ist grob umrissen ein Modell der Kommunikation und des persönlichen Wachstums. Es behandelt den erfolgreichen Umgang mit Menschen und vermittelt die Kunst, bei sich selbst und bei anderen positive Veränderungen in Gang zu setzen.

Die Insel Baltrum

Baltrum liegt genau 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.

Das ergibt eine Fläche von 6,5 km². Damit ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln** und für viele Gäste, die

Jahr für Jahr auf die Insel kommen, auch die Schönste. Zwei interessante Links zur Insel:

<http://www.baltrum.de> und <http://www.baltrum-online.de>

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich auf der kleinsten aller bewohnten ostfriesischen Nordseeinseln, der wunderschönen Insel Baltrum. Im Westend gelegen ermöglicht das Haus ihren Gästen zu drei Seiten einen unvergesslichen Blick auf das Meer. Die autofreie Insel eignet sich sowohl für Familien mit Kindern als auch für Senioren zur Freizeit und Erholung. Seit 1929 ist sie ein beliebtes Erholungsziel an der Nordsee. In der Sonnenhütte übernachten Sie im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 35,00 €) und erhalten dort Ihre Verpflegung. Link zum Haus: 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:** Die Fahrzeiten für 2018 sind noch nicht veröffentlicht. (Quelle für die Fahrzeiten: www.baltrum-linie.de)

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.

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

Die Länder **NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein** sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen für dieses Seminar die Hälfte der Weiterbildungskosten (Schleswig-Holstein: Etwas abweichend). Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie auf unserer Homepage unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz) Wir beraten Sie gerne.

