



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](mailto:evinfo@liw.de)

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

## Mit(te) der Zeit

### Arbeits- und Lebensbalance für Menschen in der Lebensmitte

#### Bildungsurlaub

Wir haben im Laufe unseres bisherigen Berufslebens viel geleistet und erreicht. Oftmals haben wir dabei unsere eigenen Bedürfnisse zurückgestellt, z.T. vielleicht sogar vergessen. Körperliche Veränderungen fühlen sich nicht nur angenehm an und einige Belastungen setzen uns vielleicht mehr zu als in jüngeren Jahren. Jetzt erreichen wir eine neue Lebensphase, die uns eine Chance für einen offenen, neugierigen Blick auf eigene Wünsche und Ziele bietet, ungelebte berufliche Perspektiven.

Was brauchen wir für das bewusste Gestalten einer erfüllten Zukunft in der mittleren Lebensphase?

Eine wohlwollend-kritische Auseinandersetzung mit Denk- und Handlungsmustern trägt dazu bei, die mittlere Lebensphase und die noch kommenden Berufsjahre erfolgreich gehen zu können und führt durch ein vertieftes Selbstverständnis zu mehr Gelassenheit, Zukunftsoffenheit und leistungsorientierter Gestaltungskraft.

Folgende Fragen sind in diesem Bildungsurlaub richtungsweisend:

- Was sind meine beruflichen Visionen für die nächsten Jahre?
- Wie kann ich meine erworbenen Fähigkeiten bestmöglich einsetzen und weitergeben?
- Welche Lösungsansätze kann ich entwickeln, um trotz vielfältiger Veränderungen in meiner Mitte zu bleiben?

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Jede/r Teilnehmer/in soll neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für das Berufsleben

entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.



<b>Seminar Nr.:</b>	804418
<b>Termin:</b>	14.10. – 19.10.2018 Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Sylt, Akademie am Meer
<b>Preise:</b>	695,- € (Ü/VP) für Einzelpersonen 765,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 60,00 €
<b>Dozentin:</b>	Britta Pütz
Britta Pütz (Jhrg. 1967) arbeitet als Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Beraterin und (Team-) Coach ( <a href="http://www.coachart.net">www.coachart.net</a> ). 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

Über kreative Übungen, einen Perspektivwechsel und entspannt-spielerische Gedankenexperimente erhalten Sie einen neuen Zugang zu Ihren Kraftquellen und Ressourcen.



**Britta Pütz**



## Seminarinhalte

- Klärung des derzeitigen beruflichen und persönlichen Standorts
- Wahrnehmung und Wertschätzung der sich verändernden Bedürfnisse und Werte
- Übergangsphasen und Umgang mit den psychosozialen und physischen Veränderungen
- Zugang zur Kreativität und Eröffnung neuer Denkweisen
- Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Zentrierungsübungen in der Natur

Sie erfahren, wie Sie die Phase der Lebensmitte beruflich wie privat so meistern können, dass Sie mit einer offenen und authentischen Haltung den vielschichtigen Veränderungen begegnen können. Sie haben die Möglichkeit, Ihre eigene Situation zu analysieren und wohlwollend zu reflektieren. Es werden Ansätze aufgezeigt, wie Sie mit widersprüchlichen Empfindungen und möglichen (inneren) Konflikten umgehen und insgesamt mehr Lebensbalance und Zufriedenheit entwickeln 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.*

## Organisation

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km<sup>2</sup> auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

**EZ-Zuschläge:** Der EZ-Zuschlag im EZ ohne Dusche/WC beträgt 60,00 € insgesamt.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt.

Link zum Haus: [www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de).

## Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal).

Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung. Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## 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.

## 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.

## 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.

