



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>

## Work-Life-Balance für Frauen

### Neue Handlungskraft für den Beruf

#### Bildungsurlaub

Viele Frauen sind es gewohnt, sich für die Bedürfnisse anderer verantwortlich zu fühlen. Die steigende Komplexität unserer Arbeits- und Alltagswelt, oft einhergehend mit einer Abnahme an Anerkennung und (finanzieller) Wertschätzung, erschwert darüber hinaus zusehends den Erhalt einer auf Dauer unentbehrlichen „Work-Life-Balance“.

Diese ergibt sich nicht einfach so. Hierzu bedarf es verschiedener Kompetenzen, um unter steigender Arbeitsbelastung leistungsfähig und handlungsfähig zu bleiben.

Work-Life-Balance, verstanden als die Befähigung, immer wieder einen Zustand in sich aktivieren zu können, der die Freude zur Leistungsfähigkeit und das Gefühl, am „richtigen Platz“ zu sein, auslöst, setzt sich mit den Umständen auseinander, die zu einem Empfinden von Unausgeglichenheit und Überforderung und einer geringeren Stressresistenz führen.

#### Seminarinhalte

- Klärung von Rollen, Erwartungshaltungen und Werten für eine Erhöhung der Leistungsenergie und Lebensqualität im Berufsalltag
- Entwicklung/Überprüfung des Selbstkonzepts und des persönlichen Lebensplans
- Arbeitsorganisation, Gestaltungsräume, Kommunikation und Unterstützersysteme
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Aktivierung der Ich-Stärken wie Krisenfestigkeit, (Entscheidungs-) Kraft, Vertrauen und Veränderungskompetenz im Beruf
- Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Zentrierungsübungen



<b>Seminar Nr.:</b>	806620
<b>Termin:</b>	29.11.2020 – 04.12.2020 Beginn: Sonntag 18.00 Uhr Ende: Freitag, 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Baltrum
<b>Preise:</b>	685,- € (inkl. Ü/VP) 775,-€ für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 35,00 € insgesamt Inklusive Kurtaxe.
<b>Dozentin:</b>	<b>Britta Pütz</b>
	Britta Pütz (Jhrg. 1967) arbeitet als Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Beraterin und Coach. 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. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in der Entwicklung von spezifischen Seminarangeboten für Frauen.
	TeilnehmerInnenzahl: 8 – 16
	Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen



Die Dozentin  
Britta Pütz

## Seminarziele

- Sie verbessern Ihre Lebensbalance und Ihre Stresskompetenz zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit
- Sie erweitern Ihre Souveränität durch eine klarere Rollenausrichtung und Stärkung Ihrer Selbststeuerungskompetenz im Beruf
- Sie stärken Ihre Autonomie und Widerstandskraft und stärken dadurch ihre Sozialkompetenz
- Sie entwickeln umsetzbare Möglichkeiten für mehr Ausgeglichenheit und Selbstwirksamkeit und Stärkung der emotionalen Belastbarkeit im Arbeitsleben

## 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 km<sup>2</sup>. 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 wunderschönen 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](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: Die Fahrzeiten finden Sie auf: [www.baltrum-linie.de](http://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.

