

## Handlungskompetenz stärken – nachhaltig Ziele erreichen

### Bildungsurlaub mit der ZRM®-Methode und Waldbaden im Kloster Springiersbach

Im Berufsleben – und nicht nur dort – wird es für viele Menschen immer wichtiger, Ziele, Ideen und Maßnahmen eigenverantwortlich festzulegen und umzusetzen. Doch oftmals werden diese guten Vorsätze und Ziele durch verschiedene Einflüsse auf eine harte Probe gestellt. Äußere Rahmenbedingungen ändern sich, Vorgesetzte, Kollegen oder Kunden haben andere Vorstellungen: Und schon lauert die Gefahr, vom ursprünglichen Ziel abzuweichen oder es gar ganz aus dem Blick zu verlieren.

Dieses Seminar unterstützt Sie in Ihrer Entscheidungs- und Handlungskompetenz, Ihren Zielen, Wünschen und Motiven mit einer klaren Ausrichtung zu folgen. Es bietet Ihnen Strategien für eine nachhaltige Zielerreichung. Sie schauen sich an, ob Ihr Ziel im Einklang mit Ihren individuellen und sozialen Bedürfnissen steht. Denn so erhöht sich Ihre Bereitschaft, in beruflichen und gesellschaftlichen Situationen angemessen und durchdacht zu handeln. Entscheidungen können Sie kraftvoller, schneller und fundierter treffen.

Nach dem Sowohl-als-auch-Prinzip entwickeln Sie flexible Handlungsmuster, die Sie situativ anpassen können, ohne dass Sie Ihre Ziele aus den Augen verlieren. Sie analysieren schwierige Situationen, die scheinbar im Widerstreit mit Ihren Zielen stehen und erproben verschiedene alternative Handlungsstrategien zur Problemlösung.

Mit Hilfe einzelner Schritte des Züricher Ressourcenmodells ZRM® haben Sie die Möglichkeit, die o.a. Themen zu bearbeiten. Die ZRM®-Methode ist eine vielfach erprobte und wissenschaftlich fundierte Methode zum ressourcenorientierten Selbstmanagement. Das Modell basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaften und Motivationspsychologie. Es eignet sich zur Klärung von beruflichen (oder privaten) Fragestellungen, bei Entscheidungsprozessen und der Überwindung von Umsetzungsblockaden.

In das Seminar integriert sind Aufenthalte in der Natur (Montag - Donnerstag ca. eine Stunde). Die Japaner nennen es Shinrin Yoku - Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes oder eben „Waldbaden“. In Japan ist dies seit langem eine anerkannte Stressbewältigungsmethode. In diesem Seminar lernen und erleben Sie, wie sich die Kraft des Waldes positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswirkt.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Jeder Teilnehmende soll neue Kompetenzen für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit (auch unter sich verändernden Arbeitsbedingungen) zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

<b>Seminar Nr.:</b>	812121
<b>Termin:</b>	14.06. – 18.06.2021 Montag, 13:00 Uhr (12.00 Uhr gemeinsames Mittagessen) – Freitag, 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Kloster Springiersbach / Bengel
<b>Preis:</b>	595,00 € inklusive Ü/VP 695,00 € für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag: 32,00 € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	Annette Schmitges Annette Schmitges, Jahrgang 1965, bringt mehr als 25 Jahre Berufs- und Führungserfahrung im Bereich Organisations- und Personalentwicklung sowie Gesundheitsförderung und Prävention ein. Sie ist ausgebildet im systemischen Coaching, NLP-Master, Mediation sowie Business-Moderation und ist Burnout- und Resilienzberaterin. Die Wirkung und Kraft der Natur auf den Wachstums- und Entwicklungsprozess des Menschen fasziniert sie immer wieder aufs Neue. Als zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden kombiniert sie die Achtsamkeit mit dem Naturerleben. Als systemischer Naturcoach und ZRM-Anwenderin verbindet sie klassische Methoden im Dialog mit der Natur. Sie arbeitet ressourcen- und lösungsorientiert mit einer guten Portion Humor und legt großen Wert auf einen hohen Praxisbezug.
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 – 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

Die Dozentin  
Annettes Schmitges



## Seminarziele

- Klarheit über die eigenen Ziele und Motive und Förderung der Entscheidungskompetenz
- Erwerb von Fähigkeiten und Kompetenzen zur nachhaltigen Zielerreichung
- Verbesserung der Stresskompetenz und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit
- Erkennen eigener Stärken, Potenziale und Ressourcen
- Erkennen von Stressauslösern im Beruf und entwickeln förderlicher Handlungsalternativen
- Stärkung der Eigenverantwortung und der Problemlösungskompetenz
- Förderung der Flexibilität und Aufbau von Handlungsalternativen in schwierigen beruflichen Situationen
- Stärkung der Konfliktfähigkeit im Umgang mit Misserfolgen am Arbeitsplatz
- Erhöhung der Stresskompetenz durch Achtsamkeits- und Bewegungsübungen

## Methoden

- Impulsvorträge
- Übungen allein, zu zweit und in der Gruppe
- Gruppengespräche
- Kollegiale Kleingruppenreflexionen
- Achtsamkeits- und Bewegungsübungen

Die Mischung aus Theorie, praktischen Einheiten und Selbstreflexion unterstützt den Lern und Entwicklungsprozess. Wir nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen. So können Sie mit viel Leichtigkeit und Lebensfreude intensive Erfahrungen machen, die sich nachhaltig auf Ihre Selbststeuerung auswirken.

Die **besondere Atmosphäre des Klosters** inmitten der Eifel und in unmittelbarer Nähe zum Wald ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Montag, um 13.00 Uhr (Sie können vorher zu Mittag essen) und endet am Freitag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (<http://www.karmeliten.de/exerzitienhaus>) statt. Das Kloster liegt idyllisch in einem Seitental der Mosel (ca. zwei km von der Mosel entfernt) am Rande des großen Waldgebietes Kondelwald.

In dem um das Jahr 1100 gegründeten Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich.



**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind in Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht). Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Nahrungsunverträglichkeiten und Sonderkoste klären Sie bitte direkt – vorab -mit dem Kloster ab (Aufpreis: 10,00 € pro Tag, zahlbar vor Ort). Vegane Kost wird nicht angeboten.

**Anreise:** Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmende aus bestimmten Berufsgruppen **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.

## Förderung

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