



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>

Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen

Balance schaffen in der zweiten Hälfte des Berufslebens

Bildungsurlaub

Dieses Seminar lädt Sie dazu ein, unterschiedliche Aspekte für eine gute Balance von Arbeit und Privatleben zu reflektieren und über eine gezielte Ressourcen-aktivierung wieder mehr Zufriedenheit und Motivation im Arbeitsleben zu erfahren.

Sie lernen zunächst unterschiedliche Work-Life-Balance-Modelle kennen und überlegen in einem offenen Erfahrungsaustausch, welche Aspekte für Sie persönlich entscheidend sind. Über die Arbeit mit der Timeline machen Sie sich besondere Stärken bewusst, die Ihnen in Ihrem bisherigen beruflichen Werdegang geholfen haben, Hindernisse zu überwinden und Ziele zu erreichen. Wir vertiefen die Ressourcenarbeit mit Blick auf zentrale Lebensbereiche mit dem Ziel, Veränderungswünsche zu erkennen und individuelle Strategien für eine gute Lebensbalance zu entwickeln.

Stress entsteht, wenn wir das Gefühl haben, dass uns zu wenig Ressourcen zur Verfügung stehen, um spezifische berufliche Anforderungen zu bewältigen. Anhand persönlicher Beispiele aus dem Arbeitsalltag machen Sie sich daher Ihre individuellen Stressmuster bewusst und lernen Techniken und Strategien kennen und anzuwenden, mit denen Sie Ressourcen gezielt aktivieren können, um Stress gar nicht erst entstehen zu lassen. Ausgleich und Entspannung zwischen den Arbeitsphasen erfahren Sie durch geleitete Fantasiereisen, Entspannungsübungen und die intuitive Arbeit mit Bildern. In den Pausen laden Sie auch die wunderbaren Seen und Wälder rund um Lehnin dazu ein, in aktiver Entspannung Energie zu tanken und den Alltagsstress hinter sich zu lassen.



| | |
|---|---|
| Seminar Nr.: | 812519 |
| Termin: | 27.10. – 01.11.2019 Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:00 Uhr |
| Das Seminar beginnt mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und endet um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen | |
| Ort: | Boltenhagen |
| Preise: | 675,- € (incl. ÜVP im DZ) 755,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht |
| Dozentin: | Christiane Schwager |
| Christiane Schwager ist Geisteswissenschaftlerin (M. A.) mit langjähriger Erfahrung im Bereich Kommunikation und Marketing. Als systemisch-integrativer Coach (DGfC) und Trainerin liegen ihre Schwerpunkte im Bereich systemisches Ressourcenmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, berufliche Neuorientierung, Startup-Coaching. | |
| Webseite: | www.christiane-schwager.de |
| 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.) | |

Seminarziele

- Selbstführung und Selbstwirksamkeit stärken
- Kenntnis und Bewertung unterschiedlicher Work-Life-Balance-Modelle
- Ressourcen aktivieren für zentrale Lebensbereiche
- Selbstmotivation wecken für eine gesunde Lebensweise
- Verbesserung der Stresskompetenz
- Veränderungsprozesse verstehen und aktiv gestalten

Seminarinhalte

- Sie lernen unterschiedliche Work-Life-Balance-Konzepte kennen.
- Sie reflektieren eigene Stärken durch die Analyse Ihres beruflichen Werdegangs
- Sie üben, Ressourcen gezielt zu aktivieren, um berufliche Ziele zu erreichen, mehr Arbeitsfreude und Motivation zu erfahren und sich selbst für einen gesünderen Lebensstil zu motivieren.
- Sie lernen Methoden und Übungen kennen, um beruflich bedingtem Stress vorzubeugen.
- Sie erfahren, wie Veränderungsprozesse verlaufen und wie Sie dieses Wissen für Ihre berufliche Weiterentwicklung nutzen können.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Jeder Teilnehmer soll neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für sein Berufsleben entwickeln, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

Methoden

Wissenstransfer über Trainer-Input, Arbeitsblätter, Übungen aus dem systemischen Coaching und der Gestaltarbeit, moderierte Diskussionsrunden, Gruppen- und Einzelarbeit, Coaching-Wanderungen, Reflecting-Teams

Organisatorisches

Das Seminar findet im Haus „Seeschlösschen“ des AURA Hotels „OSTSEEPERLEN Boltenhagen“ (<http://www.ostseeperlen.bsvmv.org/cms/index.php/haus-seeschloesschen>) statt. Das Haus liegt wunderschön direkt an der Strandpromenade des Osteseehilbades Boltenhagen. Zum Meer laufen Sie zwei Minuten. Boltenhagen liegt ca. 50 Kilometer östlich von Lübeck an einem der schönsten Abschnitte der Ostseeküste. Alle Zimmer haben Dusche/WC. Sie werden im Haus voll versorgt.

EZ-Zuschläge:

EZ-Zuschlag beträgt 10,00 € pro Tag.

Anreise

Mit dem Pkw: Auf der A20 bis zur Abfahrt Grevesmühlen, von hier fahren Sie ca. 20 km über Klütz nach Boltenhagen. Kalkulieren Sie von Hamburg eine Fahrzeit von ca. 90 Minuten. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service. Mit der **Bundesbahn** fahren Sie bis Wismar, von dort verkehren Busse.

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.

