

Die Segel anders setzen im Berufsleben

Zwischen Akzeptanz und Aktion: erfolgreicher Umgang mit beruflichen Veränderungsprozessen

Bildungsurlaub / Bildungszeit auf einem Segelschiff

Veränderungen im Unternehmen oder in Organisationen – ob selbst gewählt, mitentschieden oder von außen vorgegeben – stellen viele Menschen vor große Herausforderungen. Zwar gibt es bewährte Modelle und hilfreiche Tools, um solche Prozesse zu begleiten, doch reicht das oft nicht aus: Menschen reagieren sehr unterschiedlich auf Wandel, und eine Lösung, die für den einen funktioniert, kann für den anderen nicht passen.

Deshalb betrachten wir das Thema im Seminar aus verschiedenen Perspektiven. Der bekannte Leitsatz „*Love it, change it or leave it*“ bildet dabei den roten Faden. Wir kombinieren Ansätze aus Achtsamkeit, Annahme, Dankbarkeit und Wertschätzung mit praktischen Methoden zur aktiven Mitgestaltung von Veränderungen – sei es im Team oder im persönlichen beruflichen Kontext. Auch das Formulieren und Umsetzen eigener Ziele und Wünsche hat seinen Platz, besonders wenn die Entscheidung auf „*leave it*“ fällt.

Wir setzen uns intensiv mit unseren eigenen Mustern und Strategien im Umgang mit Veränderung auseinander. Skepsis, Widerstand und Abwehr gehören zu den typischen menschlichen Reaktionen – dennoch richten wir den Fokus auf Mut, Integration und Gestaltungsspielraum.

Ein besonderer Rahmen für das Seminar ist das Segelschiff. Hier ist alles *live*! Hier lassen sich Unwägbarkeiten und spontane Planänderungen unmittelbar erleben – ein authentisches Lernfeld für das persönliche Verhalten in unsicheren Situationen. Die Erfahrungen an Bord übertragen wir gezielt auf den beruflichen Alltag, um nachhaltige Lerneffekte zu ermöglichen.

Dabei geht es auch um die Auseinandersetzung mit den eigenen Werten und Glaubenssätzen – und darum, wie wir Veränderungen künftig bewusster und selbstwirksamer begegnen können.



Seminar Nr.:	800027
Termin:	04.07. – 09.07.2027 So, 20:00 Uhr - Fr, ca. 15:00 Uhr
Ort:	Harlingen/Niederlande
Preis:	895,00 € (inkl. Übernachtung) 1095,00 € für Einricht./Firmen
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 Wert darauf, den Teilnehmenden 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)	
Teilnehmendenzahl:	10-13
Leistungen: Durchführung des Seminars und des Segeltörns, Seminar begleitende Unterlagen, Übernachtung auf dem Schiff, Versicherungen	
Nicht im Preis enthalten: Verpflegung (ca. 80,00 € pro Person)	

Die Mischung aus fundierten Veränderungsmodellen, Übungen zum Umgang mit unerwarteten Situationen und der Entwicklung eigener Visionen wird ergänzt durch Phasen des Innehaltens, Wahrnehmens und Integrierens. Wir werfen zudem einen Blick auf strukturelle Hürden – etwa in Systemen mit sich wandelnden oder unklaren Hierarchien.

Das Seminar lebt von Vielfalt: praktische Übungen, Einzel- und Gruppenarbeit, Körper- und Konzentrationseinheiten fördern eine ganzheitliche Auseinandersetzung mit dem Thema Veränderung.

Das Segeln

Dieses Seminar findet als Segeltour auf dem westfriesischen Wattenmeer statt. Von **Harlingen** aus segeln Sie je nach Wind und Wetter zu den niederländischen Inseln Terschelling und/oder Vlieland. Der Programmablauf und die Segeltour sind stark von Wind und Wetter abhängig.

Im Seminar

- Achtsamkeit als Ressource bei Veränderungen
- Überprüfen von Werten und Glaubenssätzen zum Thema Veränderungen
- Erweitern der Kompetenzen im Bezug auf Muster und Strategien
- Umgang mit Widerständen in bei Veränderungen
- Entscheidungen treffen, welche Lösung stimmig ist: „Love it, change it or leave it“
- Persönliche Ziele und Lösungen formulieren
- Visionen und gemeinsame Ziele entwickeln
- Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den Berufsalltag statt.

Arbeitsformen sind

- ⇒ Theorie-Impulse
- ⇒ Einzelarbeit
- ⇒ Kleingruppenübungen
- ⇒ Austausch im Plenum
- ⇒ Einzelcoaching

Zusätzliche Elemente in dem Seminar sind

- Entspannungs- und Meditationsübungen
- Konzentration und Achtsamkeitspraxis

Die Mischung aus Theorie, Einzelarbeit, Kleingruppengesprächen, Selbsterfahrung und Ruhe gibt Ihnen die Möglichkeit, unmittelbar im Erleben zu lernen und dadurch eine neue Perspektive auf Veränderungsprozesse und einen gelungenen Umgang mit Widerständen am Arbeitsplatz zu entwickeln. Sie nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken Ihre Fähigkeiten und Ressourcen.

Unser Konzept

... ist es, die Fähigkeiten und Energien der Teilnehmer aufzuzeigen und dadurch Möglichkeiten zu schaffen, neue Wege auszuprobieren. Dabei sind wir der Meinung, dass neue Gestaltungsräume die Lebensfreude und die Lebensqualität aller erhöhen.

Ihr Nutzen

- Sie lernen Situationen einzuschätzen und Entscheidungen stimmig zu treffen im Umgang mit Veränderungen am Arbeitsplatz
- Sie lernen Prinzipien der Veränderungen kennen.
- Sie erfahren, wie Achtsamkeit unterstützend sein kann.
- Sie erweitern Ihre Handlungskompetenz durch einen klaren Blick auf umsetzbare Ziele.
- Dadurch erhöhen Sie insgesamt Ihre Wirksamkeit im beruflichen Kontext.

Organisatorisches

Die **Fahrt** findet auf einem Großsegelschiff statt. Das Schiff wurde renoviert und segelt seitdem wieder wie in früheren Jahren im Wattenmeer. Es vereinbart originalgetreues Äußeres mit einer komfortablen Inneneinrichtung. Aus dem ehemaligen Laderaum ist eine geräumige, beghagliche Unterkunft für Gäste geworden.

Übernachtung/Verpflegung: Sie übernachten voraussichtlich in Zwei- bis Vierpersonen-Kabinen. Eine moderne, komplett eingerichtete Kombüse, Dusche und Toilette sind vorhanden.

Die Gruppe kocht selber (jede/r ist einmal dran). Die Zutaten werden jeweils in den Orten besorgt, in denen wir Halt machen. Natürlich kann die Gruppe auch die vielen gemütlichen Gaststätten der Häfen nutzen.

Sicherheit: Das Schiff entspricht den strengen Sicherheitsbestimmungen. Ab Windstärke sieben wird nicht mehr ausgelaufen. Alle Teilnehmer/innen verpflichten sich, den Anweisungen des Veranstalters Folge zu leisten. Das Schiff ist Vollkasko versichert. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

Anreise: Harlingen ist gut per Auto (ca. vier Fahrstunden ab Köln) und per Bahn (mehrmaliges Umsteigen ist notwendig) zu erreichen. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service** (siehe Anmeldungskarte). Eine Fahrgemeinschaft schont die Umwelt und spart Geld.

Weitere Informationen über Reise-Utensilien, Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifierurlaub in Anspruch nehmen.