

Selbst-Empowerment im Beruf **- Eine wahrlich herausragende Leistung kommt von innen-**

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Dieses Seminar lädt Sie dazu ein, Ihr volles Potential im Beruf zu entfalten. Die Basis Ihrer persönlichen Power - Selbstfürsorge, Selbststeuerung und Ressourcenaktivierung – werden jeweils aus unterschiedlichen Perspektiven betrachtet. Die einzelnen Perspektiven sind Selbsterkenntnis, effektive Kommunikation, nachhaltiges Veränderungsmanagement und das richtige Verhalten in den Auftrittssituationen. Dabei wartet ein spannender Mix aus Theorie, praktischen Übungen und persönlichen Beispielen aus dem Berufsalltag auf Sie.

Das Seminar bietet aber noch etwas mehr. Durch den Einsatz von Musik im Seminarkontext intensiviert sich Ihr persönliches Erleben. Haben Sie schon mal erlebt, dass bestimmte Musik bei Ihnen Emotionen ausgelöst hat, obwohl kein erkennbarer Grund vorlag? Musik kann – unter der Voraussetzung, dass sie am richtigen Platz und zum richtigen Zeitpunkt erklingt – Sie schnell und effektiv zu Ihrer persönlichen Power leiten. D.h. die Musik kann, falls Sie sie bewusst einzusetzen lernen, Ihnen dabei helfen, Ihren momentanen Zustand, Ihr Gefühl, Ihre Emotionen zu steuern, Entspannung herbeizuführen, Fokussierung und Kreativität anzuregen. Damit werden Sie zum „Selbst-Coaching“ befähigt, immer und überall verfügbar, ohne extra Kosten.

Seminarziele

Die Teilnehmenden bekommen praxiserprobte Ansätze und Techniken an die Hand, die Sie zu mehr Selbstwirksamkeit, Potentialentfaltung und damit Zufriedenheit im Beruf führen. Der ganzheitliche Ansatz umfasst relevante Aspekte des Berufslebens und bietet die effizienten und praktisch leicht umsetzbaren Methoden des Selbstmanagements zur Leistungssteigerung an. Der Einsatz von Musik im Seminarkontext beschleunigt und intensiviert die Lernprozesse.

- Selbstführungs-/Selbstwirksamkeitstechniken praktisch anwenden
- Analyse des eigenen Potentials, Stärken ausbauen und Schwächen ausgleichen
- Aufbau stabiler Netzwerke mit den richtigen Kommunikationstechniken
- Veränderungsprozesse aktiv gestalten
- Umgang mit kritischen Situationen erfolgreich meistern
- Nachhaltig und effizient Auftrittssituationen im Beruf gestalten
- „Selbst – Coaching“ für einen beruflichen Einsatz erlernen
- Den Zugang zu den eigenen Ressourcen aktivieren

Seminar Nr.:	802624
Termin:	03.11.-08.11.2024 Sonntag 18:00 Uhr bis Freitag 13:00 Uhr (Beginn mit dem Abendessen um 18:00 Uhr.)
Ort:	Borkum
Preis:	815,- € (inkl. Ü/VP) 1015,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
Dozentin:	Mila Krause
Selbst-Empowerment ist ihr Herzenthema. Damit meint sie die Fähigkeit, sich selbst erfolgreich zu führen, selbstwirksam und selbstbestimmt, die beste Version von sich selbst zu sein, eigene Ressourcen voll zu entfalten und dadurch ein selbstbestimmtes, erfolgreiches Leben zu führen.	
Als Trainerin und Coach verbindet sie über 20 Jahre Erfahrung in Unternehmensberatungen und Großkonzernen mit einem vielfältigen Portfolio an diversen Methoden aus der Psychologie, Gruppenarbeit, Coaching, Neurowissenschaft.	
Dazu kommen ihre Werte Humor, Empathie, Authentizität, Neugier, Kreativität und Wunsch nach Weiterentwicklung - gepaart mit einem analytischen Sachverstand. In ihren Seminaren arbeitet sie gerne mit kreativen Methoden, Yoga, BrainGym, aber vor allem - mit Musik. Musik stellt Verbindungen her, erzeugt Emotionen, aktiviert Ressourcen, macht Spaß und weckt Erinnerungen. Musik kann Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verschmelzen lassen. Musik kann den Flow-Zustand erzeugen, unsere Kreativität wecken und glücklich machen, Veränderungsprozesse begleiten, bietet also all das an, was ein gutes Training bzw. Coaching ausmacht.	
Teilnehmer*innenzahl:	10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung



die Dozentin Mila Krause

Seminarinhalte

Die erste Betrachtungsperspektive für Ihre persönliche Power ist die **Selbsterkenntnis**. Wer sind Sie? Was macht Sie aus? Welche persönlichen Stärken und Schwächen bringen Sie in Ihren Beruf mit? Die richtige Balance zu finden (ihrer Motive, Werte, Bedürfnisse), innere Konflikte aufzulösen, ein selbstgesteuertes Zustandsmanagement zu betreiben, eigene Stressoren erkennen, im Einklang mit sich selbst zu sein bildet eine essentielle Grundlage Ihrer Leistungsfähigkeit, Ihrer persönlichen Power. Denn – Sie sind erst dann richtig gut, wenn Sie in Ihrer Mitte sind. In dem Seminar lernen Sie, wie Sie eine gute innere Balance herstellen und aufrechterhalten.

- Die zweite Betrachtungsperspektive für Ihre persönliche Power ist der richtige Umgang mit den anderen, **die effektive Kommunikation**. Eine gute Beziehung zu anderen Menschen kann Ihnen entweder Kraft geben oder diese rauben. Wie können Sie dafür sorgen, dass Sie gute, sinnvolle Beziehungen zu anderen aufbauen und aufrechterhalten können? Worauf müssen Sie in Ihrer Kommunikation, Interaktion mit den anderen achten? Was sind Ihre typischen Konfliktmuster? Was stresst Sie an anderen Menschen? Ihr Erfolg im Beruf hängt wesentlich von Ihren Kommunikationskompetenzen ab. In dem Seminar lernen Sie die wesentlichen Faktoren, die eine gute Kommunikation ausmachen, kennen und probieren diese aus.
- Die dritte Betrachtungsperspektive für Ihre persönliche Power ist das richtige Navigieren durch die **persönlichen Veränderungsprozesse**. Die wertvollen Lehren aus den Krisensituationen sind meist erst im Nachhinein begreiflich. Wie bewältige ich die Krisensituationen? Wie kann ich die lehrreichen Seiten einer Krisensituation gewinnbringend für mich nutzen? Wie kann ich Leichtigkeit und Spiel in den persönlichen Veränderungsprozessen leben? Was macht einen guten Veränderungsprozess aus – in erster Linie sollte das Ziel klar sein. Welche Phasen hat ein Veränderungsprozess? Wo entstehen Blockaden und Hindernisse und wie gehe ich damit um?
- Die vierte Betrachtungsperspektive für Ihre persönliche Power ist das richtige Verhalten in der **Auftrittssituation**. In dem Moment, worauf es ankommt, benötigen Sie klare und eindeutige Techniken, die Sie unmittelbar anwenden können. Wie gehe ich mit Selbstzweifeln, Ängsten, Unsicherheit im Auftrittsmoment um? Wie kann ich auf meine volle Power im Auftrittsmoment zugreifen? Anhand der Anwendungsbeispiele erlernen Sie die Techniken zur Selbstanwendung in Ihrem beruflichen Alltag, die Sie dabei unterstützen, die beste Version Ihrer Selbst zu sein – immer dann, wenn es darauf ankommt.

Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung für Übungen drinnen
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Organisatorisches

Das Seminar findet auf der ostfriesischen Insel Borkum statt. **Übernachtung/Verpflegung:** Sie übernachten in Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Vereinzelt gibt es auch die Option, ein Doppelzimmer als Einzelzimmer zu belegen. Sie wohnen in der Familienbildungsstätte Haus „Alter Leuchtturm“ im Zentrum von Borkum in ruhiger Lage. Der Strand, das Gezeitenland sowie alle wichtigen Geschäfte sind in wenigen Gehminuten zu erreichen. Die Verpflegung erhalten Sie im Haus.

Link zum Haus: <http://www.alter-leuchtturm-borkum.de/>

Anreise: Borkum erreichen Sie per Pkw über Emden (D) oder Eemshaven (NL), mit der Bahn über Emden (D). Von dort stehen Ihnen die Fähren der AG-Ems zur Verfügung. Buchen Sie Ihren Fahrplatz rechtzeitig über <http://www.ag-ems.de/> oder 01805 / 180 182.

Auf Borkum angekommen, können Sie bequem mit der Inselbahn, per Bus oder Taxi, mit Ihrem Pkw das Seminarhaus erreichen (Parkplätze nicht unmittelbar am Haus). Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

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.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. 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 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.

