

## Emotionale Kompetenz und Selbstmanagement

### Ein Ressourcen-Training mit NLP

#### Bildungsurlaub

**Emotionale Kompetenz** heißt, erfolgreich mit den eigenen Emotionen und den Emotionen anderer Personen im Arbeitsalltag angemessen umzugehen - mit dem Ziel, mehr Zufriedenheit im (Berufs-)Leben zu entwickeln. Selbstsicherheit, die Kunst, sowohl sich selbst und andere zu motivieren, mit Stress im Arbeitsleben intelligent umgehen zu können, sind Eigenschaften, die erlernbar sind. Sie unterstützen uns darin, unsere persönlichen Fähigkeiten im Berufsalltag auszubauen und unseren Erfolg und Lebensfreude zu steigern.

**Selbstmanagement** - die Kompetenz, die berufliche und persönliche Entwicklung zu gestalten - hilft Ihnen, leichter unterscheiden zu können, was wichtig und unwichtig für Sie ist.

Sie erreichen Sicherheit mit Ihren eigenen Bedürfnissen aus dem Wissen, was genau Sie auch beruflich möchten. Dabei ist ein zentraler Ansatz die **Orientierung auf ein Ziel**. Nicht das „Woher des Problems“ steht im Mittelpunkt, sondern das „Wohin des Weges“. Klare Ziele bewirken eine hohe **Motivation**, diese auch tatsächlich zu erreichen. Im Kontakt mit anderen Menschen, Kollegen, im Team, kommt es gleichzeitig darauf an, mehr konstruktive Auseinandersetzung führen zu können, als auf Durchsetzung zu bauen.

Mit **Stress** im Arbeitsleben intelligent umgehen zu können, bedeutet, heraus zu finden, wie Sie in Stress geraten und wie Sie mit Stress so umgehen können, dass Sie zufriedener und leistungsfähiger Ihren Berufsalltag bewältigen können.

Ziel ist es, für alle Themen und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jede/r Teilnehmer/in eine neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt!

*Erfolg ist: Oft und viel lachen; den Respekt von intelligenten Leuten und die Zuneigung von Kindern gewinnen; sich die Anerkennung aufrichtiger Kritik erwerben; den Betrug falscher Freunde ertragen; Schönheit anerkennen; das Beste in anderen finden; die Welt ein bisschen besser verlassen, sei es durch ein gesundes Kind, durch einen Blumen-garten oder eine verbesserte soziale Bedingung; wissen, dass wenigstens ein Leben leichter geatmet hat, weil Du gelebt hast. Das bedeutet erfolgreich gewesen zu sein."*  
(nach R.W.Emerson)

<b>Seminar Nr.:</b>	803222
<b>Termin:</b>	06.11. – 11.11.2022 Sonntag, ca. 18:00 Uhr – (Beginn mit dem Abendessen) Freitag, ca. 13:00
<b>Ort:</b>	Spiekeroog
<b>Preis:</b>	635,- € (inkl. Ü/HP+) 715,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: s. S. 2
<b>Dozentin:</b>	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 sie Wert darauf, den Teilnehmern 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.	
<b>Ihr Motto: Um deinen Weg zu finden, musst du deiner Freude folgen. (Joseph Campbell)</b>	
Teilnehmer*innenzahl: 10 – 14	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen Nicht im Preis enthalten: Kaltgetränke (auch während der Mahlzeiten), Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.)	

Susanne Lehmann



## Seminarinhalte

- Wir machen Sie neugierig, wie Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen kennen lernen und besser entfalten können.
- Sie erfahren, wie Sie sich selbst in einen guten Zustand versetzen können.
- Sie lernen, Ziele zu formulieren und zu erreichen.
- Sie erleben Lösungsstrategien zur effektiven Stressbewältigung in Alltag und Beruf.
- Sie lernen Entspannungstechniken für den Berufsalltag kennen.
- Sie lernen, mit beruflichen Konflikten so umgehen zu können, dass sie lösbar werden.
- Sie können neue Verhaltensweisen ausprobieren.
- Sie erfahren, wie Sie sich und andere gut motivieren können.
- Sie erleben, wie das Zusammensein und Zusammenarbeiten mit Kollegen, im Team Ihre Lebensfreude steigern kann.

## Seminarziele

- Erkenntnisgewinn über die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen
- Erweiterung Ihrer Selbstmanagementkompetenz für Ihr Berufsleben
- Lösungsstrategien zur guten und effektiven Stressbewältigung im Beruf
- Systematisches Arbeiten mit Zielen
- Lösung von Konflikten im Arbeitskontext
- Entspannungstechniken zur Anwendung am Arbeitsplatz
- Erweiterung des persönlichen Handlungsspielraumes
- Gesteigerte Selbstmotivation und Motivation im Team



## Was ist NLP?

NLP steht kurz für **Neurolinguistisches Programmieren**, ist grob umrissen ein Modell der Kommunikation und des persönlichen Wachstums. Es behandelt den erfolgreichen Umgang mit Menschen und vermittelt die Kunst, bei sich selbst und bei anderen positive Veränderungen in Gang zu setzen.

## Organisatorisches

### Übernachtung/Verpflegung:

Das Seminar findet im Haus Barmen des Diakonie Freizeitentrums Spiekeroog statt. <http://www.diakonie-haus-am-meer.de/haus-barmen/>. Das Gäste- und Gruppenhaus im inseltypischen Backsteinstil findet sich direkt am Ortseingang. Die hellen, freundlichen und frisch renovierten Zimmer mit Dusche und WC und der traumhafte Garten mit Terrasse laden zu ausgleichenden Seminartagen ein.

Im Haus Barmen übernachten Sie im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag mit eigenem Bad: 25,- €, EZ-Zuschlag mit gemeinsamem Bad: 10,- €) und erhalten dort Ihre Verpflegung. Einige Zimmer teilen sich Dusche und WC und sind somit miteinander verbunden.



Selbstverständlich lassen sich die Zwischentüren verschließen, sobald das Bad besetzt ist.

Die Zimmer werden während des Aufenthaltes nicht gereinigt; es wird um Mithilfe beim Auf- und Abtragen der Speisen gebeten.

Durch HP+ können Sie sich beim Frühstück ein Mittags-Lunchpaket nach Ihren Wünschen zusammenstellen und die Mittagspause flexibel am nahen Strand verbringen.

## Anreise

Mit der Bahn oder dem Pkw fahren Sie bis zum Fährhafen in Neuharlingersiel. Von dort geht es weiter mit dem Schiff. Ihren Wagen geben Sie vor der Fährüberfahrt in Neuharlingersiel bequem in den Spiekeroog-Garagen ab. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt. Quelle für die Fahrzeiten: <http://www.spiekeroog.de>. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## 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.

## 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.

## 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.