

Berufliche Belastungen meistern – Die Kraft eigener Ressourcen nutzen – Bildungsurlaub

Viele Menschen kennen einen Zustand der Erschöpfung. Zeitdruck, Multitasking und wachsende Anforderungen im Beruf und Privatleben fordern uns immer wieder heraus. Eine größer werdende Anzahl von Menschen reagieren darauf mit Stresssymptomen.

Dieses Seminar beschäftigt sich damit, wie Sie über die Förderung Ihrer Stärken und Ressourcen einen gesunden Weg zwischen Ent- und Anspannung im Berufsalltag finden.

Mit Abstand zum Alltag entdecken Sie Ihre Freude, Kraft und Leistungsfähigkeit wieder, stärken Ihre Handlungskompetenz im Beruf und finden neue Möglichkeiten für einen effektiven Umgang mit Ihrer Zeit. Sie kommen eingefahrenen Einstellungen und Denkmustern auf die Spur und erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten im Beruf und im Privatleben.

Im Rahmen des Seminars lernen Sie, Frühwarnzeichen sowie innere und äußere Auslöser rechtzeitig zu erkennen. Die Bedingungen an ihrem Arbeitsplatz sind dabei genauso wichtig wie innere Denkmuster und Einstellungen.

Sie üben neue Verhaltensweisen in Stress- und Konfliktsituationen und erforschen Ressourcen - wie Unterstützung durch Kollegen, Freunde und Familie, achtsamen Umgang mit sich selbst oder eine klare Kommunikation. Sie können kreativ ihre ganz persönlichen Kraftspender und Ruhepole entdecken und sie am Arbeitsplatz nutzen.

Sie lernen unterschiedliche Entspannungstechniken kennen und schulen und stärken eine achtsame und aufmerksame Selbstwahrnehmung, die sie entspannter und gelassener in den Berufsalltag gehen lassen.



Seminar Nr.:	803522
Termin:	15.05.2022 – 20.05.2022 Sonntag, 19:30 Uhr bis (Das Seminar beginnt mit dem Abendessen.) Freitag, ca. 13:30 Uhr
Ort:	Bernried am Starnberger See
Preise	785,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 85,- € insgesamt 885,- € für Einrichtungen/Firmen
Dozent:	Frank Patania Frank Patania: (geb. 1964), Ausbildungen zum Trainer und Berater. Psychodynamische Organisationsberatung; systemischer Coach und Supervisor. Schwerpunkte sind lösungsorientierte Begleitung und Unterstützung von Führungskräften, Mitarbeitern, Gruppen und Teams, Begleitung von Entwicklungs- und Veränderungsprozessen in Organisationen.
Teilnehmer*innenzahl:	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

- Konstruktiver und lösungsorientierter Umgang mit Konflikt- und Stresssituationen am Arbeitsplatz zur Stärkung der Stresskompetenz
- Handlungskompetenzen im Beruf wahrnehmen und wertschätzen
- Wahrnehmungsfähigkeit und Stresstoleranz stärken durch den Ausgleich zwischen Anspannung und Entspannung im Arbeitsleben
- Ressourcenarbeit mit Energiespendern und Energiefressern im Beruf
- Verbesserung der Selbststeuerung über Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung Atemübungen, Aktivierungsübungen, mentales Training) werden vorgestellt und praktiziert

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Dabei werden die Auswirkungen der Seminarthemen z.B. auf die Arbeitsleistung, Team- und Kundenkontakt thematisiert.

Arbeitsmethoden

Lehrgespräch, Plenumsdiskussionen, Gruppenarbeit, Einzelarbeit, Testverfahren, Entspannungsverfahren, systemische Coaching-Interventionen, Reflecting Team, Kollegiale Beratung, Moderation, Übungen.

Organisatorisches

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried (www.bildungshaus-bernried.de) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park.



Übernachtung/Verpflegung

Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 17,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.). Es besteht die Möglichkeit, direkt beim Kloster ein Einzelzimmer mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Bitte nehmen Sie dazu direkt Kontakt auf mit dem Kloster Bernried (Tel. 08158 255-0 oder -15, sylvia.vesper@bildungshaus-bernried.de). Den Mehrpreis von ca. 10,00 € pro Nacht zahlen Sie bitte direkt beim Kloster.

Link zum Haus: www.bildungshaus-bernried.de

Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.



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.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

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

Förderung

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.

*„Die Entspannungsfähigkeit des Menschen wird das Leistungsprinzip der Zukunft sein.“
(Joe Barkel, Zukunftsforscher)*