

## Komm in Bewegung – aktiviere Deine Ressourcen

### Laufend in eine gute Balance kommen

#### Bildungsurlaub

Was gibt mir Energie, was raubt sie mir und wie fülle ich meine Energiespeicher wieder auf?

Was Menschen brauchen, um leistungsfähig zu sein und zu bleiben und sich gut zu fühlen, ist sehr individuell.

Die Frage: „Wie schaffe ich eine gute Balance zwischen den beruflichen und persönlichen Herausforderungen?“ wird daher auch sehr unterschiedlich beantwortet.

Angenommen, ein sehr anstrengender Arbeitstag liegt vor Ihnen. Was tut Ihnen zu Beginn oder am Ende eines solchen Tages gut?

Auch wenn Sie das Sofa magisch anzuziehen scheint, hinterlässt diese Entscheidung hinterher oft ein schales Gefühl.

Wie wäre es erst einmal mit einem leichten Lauftraining, Walken, einem bewussten Spaziergang oder einer Entspannungsübung?

Dieses Seminar lädt Sie dazu ein, unterschiedliche Formen der Bewegung und Entspannung in Ihr Arbeitsleben zu integrieren und über eine gezielte Ressourcenaktivierung mehr Zufriedenheit und Motivation im Arbeitsleben zu erfahren.

Ohne Leistungs- und Zeitdruck können Sie sich mit Ihren zur Verfügung stehenden Ressourcen auseinandersetzen, dies nicht nur kognitiv sondern auch im direkten Erleben.

Darüber hinaus lernen Sie weitere Techniken und Strategien kennen und anzuwenden, mit denen Sie Ihre Ressourcen gezielt aktivieren können, um Stress abzubauen bzw. gar nicht erst entstehen zu lassen.

#### Seminarziele

- Stärkung der Selbstführungskompetenz
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Kenntnis der eigenen Stärken/Ressourcen und Stärkung der Ressourcenkompetenz
- Ressourcen aktivieren für zentrale Lebensbereiche
- Selbstmotivation wecken für eine gesunde Lebensweise
- Verbesserung der Stresskompetenz
- Veränderungsprozesse aktiv gestalten

<b>Seminar Nr.:</b>	803523
<b>Termin:</b>	17.09. – 22.09.2023 Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:15 Uhr  Beginn mit dem Abendessen um 18.00 Uhr.
<b>Ort:</b>	Baltrum  Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.
<b>Preise:</b>	855,- € (inkl. Ü/VP im DZ) 955,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 60,00 € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	Renate Huppertz  Trainerin und Dozentin für Persönlichkeitsentwicklung, Mediation und Systemisches Coaching, NLP-Practitioner. Ihre Schwerpunkte sind Persönlichkeits- und Ressourcenschulungen, Kommunikation und Konfliktmanagement. Sie ist Fachbereichsleiterin und Dozentin im LIW.
Teilnehmer*innenzahl: 10 - 16	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen Nicht im Preis enthalten: Kaltgetränke (auch während der Mahlzeiten), Pausengetränke (Kaffee, Tee, u.ä.).	



Ihre Dozentin Renate Huppertz

## Seminarinhalte

- Sie lernen unterschiedliche Work-Life-Balance-Konzepte kennen.
- 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.
- Bewegungseinheiten zur Stärkung der Work-Life Balance (Mo-Do ca. 60 Minuten pro), zusätzliche Einheiten sind außerhalb der regulären Seminarzeiten (Mittagspausen, abends) ist möglich

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

## Methoden

- Übungen alleine, zu zweit, zu dritt und in der Gruppe
- Fallbesprechungen
- Reflexionen
- Strategiegespräche
- Trainer- und Gruppengespräche
- Bewegungseinheiten (Mo-Do ca. 60 Minuten) zusätzliche Einheiten außerhalb der regulären Seminarzeiten (Mittagspausen, abends) möglich.

Die Mischung aus Theorie, Übungen und Entspannung gibt Ihnen die Möglichkeit, Neues zu erfahren. Wir nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen.

## Die Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km<sup>2</sup> ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: [www.baltrum.de](http://www.baltrum.de) und [www.baltrum-online.de](http://www.baltrum-online.de).

## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 60,00 € insgesamt). Sie erhalten Vollpension im Haus. Link zum Haus: [www.sonnenhuette.de](http://www.sonnenhuette.de).

## Anreise

**Baltrum** erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fährzeiten finden Sie unter [www.baltrum-linie.de](http://www.baltrum-linie.de)). Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

## 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.

## 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.

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. aner-kennungsfähig**. 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.

