

Mehr Energie und Effektivität im Berufsleben

Bildungsurlaub mit Aufenthalten in der Natur

Viele Menschen erleben eine zunehmende Beschleunigung in ihrem Leben, fühlen sich gehetzt und fremdbestimmt und müssen feststellen, dass sie durch Stress und Zeitmangel immer mehr Energie verlieren und Effektivität einbüßen.

Dabei scheint das Geheimnis für mehr Energie und Effektivität darin zu liegen, wie wir unser (Berufs-)Leben aktiv selbst gestalten und wie wir unsere Prioritäten setzen. Das Seminar beschäftigt sich damit, wie Sie ihr (Berufs-)Leben wieder vereinfachen können, das verfolgen, was wirklich wichtig ist und wie Sie wieder Ihr eigener (Lebens-)Gestalter werden. Sie arbeiten an Ihrer Kompetenz, konkrete Ziele zu entwickeln, den (Berufs-)Alltag eigenbestimmt/er gestalten zu können und ein passendes Stress- und Zeitmanagement zu finden sowie an Ihrer Fähigkeit, unterscheiden zu können, was wichtig und unwichtig für Sie ist (Entscheidungskompetenz).

In das Seminar sind kleine Meditationen sowie Aufenthalte in der schönen Natur des Odenwalds integriert, die Sie in dem Prozess unterstützen, (wieder) zu mehr Kraft und Gelassenheit zu finden. Sie erleben, welches Potential die Natur bietet, Ihre Energiereserven (wieder) aufzutanken.

Seminarinhalte

- Übungen zum Energie- und Ressourcenmanagement
- Prioritäten setzen: Was ist wirklich wichtig?
- Methoden des Selbstmanagements für effektives Arbeiten
- Entspannungsübungen, Übungen in der Natur

Seminarziele

- Bewusster und erfolgreicher Umgang mit Stress
- Aktivierung energiespendender Ressourcen im Alltag
- Erhöhung der Effektivität im Berufsleben
- Erweiterung der Eigenverantwortung und Entscheidungskompetenz

Zielgruppe

Menschen, die mehr über Zeit- und Selbstkompetenz erfahren möchten und die neugierig sind, wie sich neue Kompetenzen in das Arbeitsleben integrieren lassen. Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext. Es finden regelmäßig Auswertungen und Transfers des Seminarinhaltes in Berufssituationen statt. Dadurch soll jeder Teilnehmer neue Perspektiven für sein Berufsleben entwickeln können, um so seine Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie seine berufliche Mobilität zu erweitern.

Seminarnummer:	803619
Termin:	03.06. – 07.06.2019 Montag, 13.30 Uhr – (12.30 Uhr gemeinsames Mittagessen) – Freitag, 13.15 Uhr
Ort:	Tromm/Odenwald
Seminarkosten:	360,- € 460,- € für Einrichtungen /Firmen zzgl. 275,40 € für Ü/VP im DZ oder 337,40 € für Ü/VP im EZ
Seminarleitung:	Svenja Paus Svenja Paus (Jhrg. 1964), Dozentin für Stressverminderung und Selbstmanagement, zertifizierte MBSR-Trainerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn) sowie Dipl.-Biologin und Naturpädagogin leitet seit 1997 Seminare für das LIW und weitere. Sie ist Fachbereichsleiterin für Ökologie und Natur beim LIW e.V.
TeilnehmerInnenzahl:	10 – 18
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Unterlagen, Versicherungen

Methoden

- Ressourcen- und Selbstmanagement
- Zielmanagement
- Entspannungsübungen
- Übungen zu zweit, zu dritt und in der Gruppe
- Kleinere Aufenthalte in der Natur (Mo: ca. 45 Min., Di-Do: ca. 90 Min., zusätzlich zum Seminarprogramm) mit Naturmeditationen, -ritualen, und -übungen.
- Morgenmeditation und achtsame Bewegungsübungen (fakultativ)



Tagungsort

Das Seminar findet im Odenwaldinstitut auf der „Tromm“ im Odenwald statt. 580 Meter hoch, umgeben von Wiesen und Wäldern eines Naturschutzgebietes, liegt die „Tromm“, einer der höchsten Punkte im Odenwald, in einer der schönsten Landschaften Hessens. Der Höhenzug Tromm gehört vor allem zu den Odenwald-Gemeinden Wald-Michelbach und Grasellenbach.

Sie wohnen in Doppelzimmern oder Einzelzimmern (EZ-Zuschlag: siehe Kasten, erste Seite). Die Verpflegung erhalten Sie im Haus. Zum Hauskonzept gehört es dazu, dass Sie kleinere Arbeiten wie Tisch decken, Spülmaschine ein und ausräumen übernehmen. Die meisten Zimmer verfügen über ein eigenes Bad/WC, sehr wenige haben Bad/WC auf dem Gang. Die Häuser sind Nichtraucherhäuser. Vor allen Haustüren stehen große Aschenbecher.



In Absprache mit dem Odenwaldinstitut können Sie auch schon am Sonntag anreisen, die Kosten für die Zusatzübernachtung rechnen Sie bitte mit dem Odenwaldinstitut ab. Link des Odenwaldinstituts: www.odenwaldinstitut.de

Bitte beachten Sie folgenden Hinweis, wenn Sie ohne Übernachtung buchen möchten:

Sie können auswärts übernachten, müssen dann aber die Verpflegung im Haus einnehmen. Die Vollverpflegung (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) berechnet sich mit 157,50 € (Montag ab Mittagessen bis Freitag bis Mittagessen). Wenn Sie nur Mittag- und Abendessen möchten, so berechnet sich die Verpflegung mit 133,50 € (Montag ab Mittagessen bis Freitag bis Mittagessen). Bitte begleichen Sie diese Kosten vor Ort. Sie erhalten vor Ort eine Rechnung durch das Odenwald-Institut. Sollten Sie dazu noch weitere Fragen haben, so können Sie sich gerne mit dem Odenwald Institut in Verbindung setzen. (06207-605-0).

Anreisebeschreibung

Mit dem Auto: Bitte beachten Sie, dass die „Tromm“ von den Ortschaften Wald-Michelbach und Grasellenbach jeweils ca. 10 km entfernt liegt!

- A 5 von Darmstadt, Köln oder Wiesbaden bis Ausfahrt Heppenheim: In Heppenheim Richtung Erbach/Odenwald durch Fürth/Odenwald nach Weschnitz. Dort rechts nach Wahlen/Hammelbach und den Schildern zur Tromm folgen.
- A 5 von Stuttgart, Karlsruhe, Mannheim oder Heidelberg Ausfahrt Weinheim: Geradeaus Richtung „Fürth/Odenwald“ auf die B 38. Durch den „Saukopf-tunnel“ bis Mörlenbach, Ortsmitte rechts ab bis Wald-Michelbach. Am Ende der Ortsdurchfahrt Wald-Michelbach (nach der Tankstelle) links nach Affolterbach. Ortsmitte Affolterbach an der Kirche wieder links über Kocherbach, auf der schmalen Straße geradeaus den Berg hoch bis auf die Tromm. Achten Sie auf die Beschilderung „Haus auf der Tromm“ und „Odenwald-Institut“. Fahrzeit: 45 Minuten von Heppenheim oder Weinheim.

- **Mit der Bahn/dem Bus:** Ab Weinheim (IC) mit VRN-Bus (Linie 681) bis Wald-Michelbach (Haltestelle „Bahnhof/Pfälzer Hof“) oder Affolterbach/Grasellenbach (ca. 50 Minuten). Auf die Tromm führen keine öffentlichen Verkehrsmittel, nur Taxis (ca. 6 km). Bahnauskunft: ohne Vorwahl: 11861. Die Busfahrzeiten erfragen Sie beim „Verkehrsverbund Rhein-Neckar“ (VRN), Tel.: 0621/107700, Internet: www.vrn.de.

Taxiverbindung ab Wald-Michelbach: Tel. 06207/5144 (ca. 15 €); ab Fürth/Scharbach: Tel. 06253/5002 (rechtzeitig vorbestellen, ca. 15 €) Bestelltaxi von Weinheim/Bhf auf die Tromm: 06207/5144 (ca. 55 €).

Bildungsurlaub

Das LIW ist eine gemäß § 10 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung.

Das Seminar gilt in **NRW, Hessen und Saarland als Bildungsurlaub anerkannt**. Für **Baden-Württemberg** ist das LIW e.V. als Bildungseinrichtung nach dem Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) **anerkannt**; das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an eine Bildungsmaßnahme nach § 6 BzG BW durchgeführt (Infos unter www.bildungszeit-bw.de). Anerkennungen in anderen Ländern liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung. **Beamte** können ggf. Sonderurlaub beantragen. 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.

Sie können auch am Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Förderungsmöglichkeiten

Die Länder **NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein** sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen für dieses Seminar die Hälfte der Weiterbildungskosten (Schleswig-Holstein: Etwas abweichend). Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie auf unserer Homepage unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz) Wir beraten Sie gerne.

Weitere Informationen

Sicherheit: Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

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