

Mut zur Veränderung

Jeder große Traum beginnt mit einem Träumer/einer Träumerin

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und zu hoffen, dass sich etwas verändert.

(Albert Einstein)

Das Leben fordert uns immer wieder, mal ist es der Beruf, mal die Familie, mal beides. Selbstmotivation, Teamfähigkeit, Empathie, sind nur einige Kompetenzen, die von uns erwartet werden. Und darüber hinaus wird auch noch die Fähigkeit erwartet, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Und nicht jede Entscheidung treffen wir „aus freien Stücken“.

In unserem (Berufs-)alltag müssen wir tagtäglich Entscheidungen treffen und neue/geänderte Anforderungen annehmen oder ablehnen.

Wenn sich der Wunsch nach Veränderung zeigt, fragen wir uns vielleicht auch: Ist es Mut oder Übermut, der mich antreibt? Ist es eine Laune oder will ich das wirklich?

Wir bewegen uns zwischen der klaren Entschlossenheit, etwas verändern zu wollen und dem Zweifel, dass es nicht geht. Unser innerer Kritiker sorgt auch dafür, dass der ursprünglich vorhandene Tatendrang sich rasch auflöst und alles so bleiben sollt wie es ist und wir trauen uns nicht, etwas Neues auszuprobieren oder eine Herausforderung anzunehmen.

In diesem Seminar beleuchten wir einerseits unsere „Habenseite“, machen eine Bestandsaufnahme und entwickeln ein besseres Verständnis für die eigenen Motive und Haltungen und das, was uns auf dem Weg zu einer Entscheidung im Berufsalltag unterstützt oder bremst und andererseits blicken wir in Richtung Zukunft auf das, was möglich sein kann und schaffen so mehr Klarheit.

Ihr Nutzen/Seminarziele

- Sie stärken Ihre (berufliche) Lösungskompetenz, indem Sie die Methode des Perspektivwechsels intensiver einsetzen.
- Sie reflektieren Ihr tägliches Tun im Arbeitsalltag und können über den Erkenntnisgewinn Ihre Entscheidungskompetenz verbessern.
- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein, indem Sie mehr Klarheit darüber erlangen, was Sie ausmacht und wie Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen können.
- Sie stärken Ihre Selbststeuerungskompetenz, Selbstfürsorge und Selbstempathie, indem Sie Achtsamkeit im Berufsleben praktizieren.
- Sie verbessern Ihre Feedbackkultur, um in Ihrem Berufsalltag gezielter zu kommunizieren.
- Sie erlernen Entspannungstechniken zur Anwendung am Arbeitsplatz

Seminar Nr.:	803626
Termin:	03.05.-08.05.2026 So, 18.00 Uhr – Fr, 13:00 Uhr Beginn mit dem Abendessen um 18.00 Uhr, Ende um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.
Ort:	Bernried, Starnberger See
Preise:	1.035,- € (inkl. Ü/VP im DZ) 1.235,- € für Einricht./Firmen EZ-Zuschlag: 125,- € insg.

Kurtaxe im Preis enthalten.

Dozentinnen:

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 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.



Renate Huppertz

(Jhrg. 1963) ist Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Mediatorin, Systemischer Coach und NLP-Practitioner. Ihre Schwerpunkte sind Seminare zu Selbst- und Stressmanagement, der Entfaltung persönlicher Schlüsselkompetenzen sowie der Vertiefung der kommunikativen Kompetenz, Konfliktmanagement und Konfliktmoderation. Sie ist ZENbo Balance Trainerin Basic und Live Online Trainerin und arbeitet seit vielen Jahren als selbständige Trainerin, Mediatorin und systemischer Coach.



Bei Durchführung des Seminars unterhalb der Mindestteilnahmezahl behalten wir uns vor, das Seminar **nur** mit einer der genannten Seminarleitungen durchzuführen.

Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen

Arbeitsformen

- Darstellung, Präsentationen der Zusammenhänge und Methoden
- Übungen alleine, zu zweit, zu dritt und in der Gruppe
- Rollenspiele, Fallbesprechungen
- Reflexionen
- Trainer- und Gruppengespräche

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. Sie lernen spielerisch Werkzeuge für ein gutes Gespräch und eine gute Argumentation.

Ziel ist es, für alle Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer eine eigene, neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt! Seminarzeiten:

Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung (Hose, Oberteil)
- einfache Kleidung, evtl. wetterfeste Kleidung
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

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 Starnberger See und am Bernrieder Park**.

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind im DZ oder EZ mit Dusche/WC untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Im Preis enthalten sind Kaffee, Tee als Pausengetränke (nicht aber Wasser o. ä.).

Wenn Sie einen Zimmerwunsch haben (z.B. Zimmer mit Seeblick), nehmen Sie dazu bitte ab acht Wochen vor Seminarbeginn Kontakt auf mit dem Bildungshaus (Tel. 08158 255-0, zentrale@bildungshaus-bernried.de). Den Mehrpreis von ca. 14,00 € pro Nacht zahlen Sie bitte direkt vor Ort. Wir können leider keine bestimmten Zimmer für Sie reservieren.

Anreise

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**.



Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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