

Ich bin – ich kann!

Leistungsfähigkeit und Selbstkompetenz im Beruf

Bildungsurlaub / Bildungszeit

In unserem hektischen Alltag bleibt selten Raum und Zeit, sich aktiv mit der eigenen beruflichen Rolle und Identität auseinanderzusetzen:

Wer bin ich als Mitarbeiter*in, welche Erwartungen sind an mich gerichtet, wie nehme ich mich selbst an und meine berufliche Verantwortung wahr?

Selbst entwickelte und immer mal wieder überprüfte Antworten auf diese Fragen machen möglich, dass wir uns unserer beruflichen und persönlichen Stärken, Neigungen, Qualitäten und Kompetenzen bewusster werden und sie aktiv zielgerichteter einsetzen. Dies wiederum führt fast automatisch zu mehr (Schaffens-) Freude und mehr innerer Stärke und darüber hinaus auch an Ihrer Umsetzungsstärke.

Durch praktizierte Selbstreflexion können Zusammenhänge in der Interaktion mit anderen Menschen erkannt und persönliche Entwicklungsziele identitätsstärkend erreicht werden. Wer in der Lage ist, sich und sein Tun reflektierend wahrzunehmen, erschließt sich innere Kraftquellen und wird selbstbewusster, aufgeschlossener und belastbarer.

Dieses Seminar fördert Sie im Hinblick auf Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen und gibt somit Antworten auf folgende Fragen:

- Wie nehme ich mich - in meiner beruflichen Rolle - wahr? (Identität und Selbstwahrnehmung)
- Worauf will ich zukünftig meine Energie im Beruf richten? (Eigenmotivation und Entscheidungskompetenz)
- Was benötige ich, um mich lebendig(er) zu fühlen und kraftvoll(er) im Berufsalltag zu agieren? (Selbststeuerung und Selbstkompetenz).

Ziel ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit die Teilnehmenden neue Perspektiven für mehr Schaffensfreude und Stärke im Arbeitsleben entwickeln!

Die Dozentin
Britta Pütz



Seminar Nr.:	803725
Termin:	04.05. – 09.05.2025 Sonntag: 18.00 Uhr – Freitag: 13.00 Uhr (Beginn mit dem Abendessen um 18:00 Uhr.)
Ort:	Sylt
Preis:	845,- € (Ü/VP) 1045,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 100 Euro
Dozentin	Britta Pütz
Britta Pütz , Jhrg. 1967 - www.coachart.net - arbeitet freiberuflich als Coach (FH) und qualifizierte Seminarleiterin. Für sie steht bei den Themen Stressbewältigung, Work-Life-Balance, Selbstmanagement und Selbstfürsorge die Frage im Vordergrund, wie Körper, Geist, Gefühle und Lebensenergie immer wieder in eine vitale Balance gebracht werden können. Ihre persönlichen Interessen sind Meditation und (kreatives) Schreiben als authentischer Selbstausdruck. Diesbezügliche Erfahrungen können je nach Situation in den Seminarverlauf mit einfließen. Als zertifizierte Übungsleiterin für Zhineng Qigong, einer medizinischen Qigongform, kombiniert sie die sanften Bewegungsabläufe mit achtsamen (Selbst-) Wahrnehmungsübungen in der Natur.	
Teilnehmer*innenzahl: 8 - 14	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen, exklusive Kurtaxe	



Seminarinhalte

- Berufliche Identität: Rollenverständnis, Erwartungen und die eigene Grundhaltung
- Ziele, Werte und Bedürfnisse: Vorhandene Ressourcen und Potentiale erschließen und mit Berufsvorstellungen verknüpfen
- Selbststeuerungskompetenz: Methoden der Selbstreflexion erlernen, vertiefen
- Selbstwahrnehmung: Achtsamkeits-, Entspannungs- und Zentrierungsübungen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Raum für das Einbringen eigener Themen

Ihr Nutzen

- Sie steigern Ihre Berufszufriedenheit durch das intensive Auseinandersetzen mit Ihrer Identität, Ihren Zielen und Ihren Bedürfnissen.
- Sie entwickeln Ihre Leistungsfähigkeit im Berufsleben durch die Steigerung Ihrer Selbststeuerungskompetenz.
- Sie intensivieren die Wahrnehmung Ihrer Bedürfnisse und Rahmenbedingungen im beruflichen und privaten Kontext.
- Sie schöpfen Motivation aus der Klärung Ihrer Ziele.

Sie lernen verschiedene Möglichkeiten der Selbstreflexion kennen, so dass Sie die für sich passenden Strategien herausfinden können. Sie haben die Möglichkeit, Ihre eigene Situation zu reflektieren. Es werden Ansätze aufgezeigt, wie Sie mit Erwartungshaltungen und möglichen Rollenkonflikten umgehen und insgesamt mehr Lebensfreude und innere Stärke im Arbeitsleben entwickeln können. In kleinen Teams wird jede*r die Gelegenheit haben, die Techniken auf die individuelle berufliche Fragestellung bezogen einzuüben, so dass Sie für Ihren Berufskontext erheblich profitieren können.

Unterstützende Elemente sind Zentrierungs- und Entspannungstechniken, offene Fantasiereisen oder Körperwahrnehmungsübungen. Sie erleben eine Mischung aus Theorieimpulsen sowie Einzel- und Gruppenarbeit. Ergebnisse, Ideen und Erfahrungen können mit anderen geteilt werden; ebenso bleibt Raum für die persönliche Reflexion.

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- feste Schuhe
- lockere Kleidung für Körperübungen im Stehen und Liegen
- wetterfeste, lockere Kleidung für Übungen in der Natur
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Unterkunft/Verpflegung

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km² auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung in der Akademie möglich. Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt.



Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de. Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Bitte beachten 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 / Bildungszeit

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