

## Raus aus der Komfortzone – so klappt es

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Unsere Komfortzone ist nicht zwangsläufig der Ort, an dem wir uns wohl fühlen. Ganz im Gegenteil, oft findet dort eine Form der ‚Mangelverwaltung‘ statt. Dennoch ziehen wir es vor, sicher unglücklich als unsicher glücklich zu sein. Oft fehlt es uns an Mut, die Reise ins Unbekannte anzutreten, die uns jedoch am Ende zu mehr Zufriedenheit, mehr Glück und unserer persönlichen Balance führt.

Deshalb lieben Menschen Heldengeschichten – denn dort vollzieht ein Held seine Reise, die uns mit Begeisterung, Faszination und Freude erfüllt. All das, wonach wir uns in unserem eigenen Leben möglicherweise sehnen. Doch es gibt einen Weg, dies zu ändern – und zwar indem wir selbst zum Helden bzw. Heldin unserer eigenen Lebensreise werden.

Geschichten verlaufen typischerweise in 3 Akten: Aufbruch, Reise und Rückkehr. Dieser archetypische Verlauf liegt genauso unseren persönlichen Veränderungsprozessen zugrunde. Im Wissen um diese Prozesse, deren Besonderheiten und den richtigen Umgang damit können wir uns optimal auf unsere ‚Heldenrolle‘ auf den verschiedenen Reisen unseres Lebens vorbereiten, um diese erfolgreich zu bestehen. Denn aus jedem gelungenen Veränderungsprozess gehen wir ein bisschen stärker, resilienter, freudiger und glücklicher hervor. Vielleicht möchten Sie sich beruflich verändern, den nächsten Karriereschritt gehen, zu mehr Work-Life-Balance finden... was auch immer Ihre persönliche Veränderungsgeschichte, Ihr nächster Schritt, beinhaltet – die universelle Struktur einer Heldenreise wird Ihnen wie ein roter Faden, ein innerer Kompass Ihrer persönlichen Veränderung dienen.

Wenn Sie den Ruf nach Veränderung verspüren und sich dennoch der notwendigen Aktivität verweigern, so wird der Ruf noch intensiver, drängt ungefragt in Ihr Leben und erzwingt womöglich Veränderungen, die so gar nicht in Ihrem Sinne sind. Deshalb liegt es an Ihnen, die Balance zwischen Sicherheitsbedürfnis und persönlicher Weiterentwicklung soweit proaktiv für sich selbst herzustellen, dass Ihre Veränderungsreise zu einer kontrollierbaren und gleichermaßen freudvollen Erfahrung für Sie wird.

Im Seminar lernen Sie die 12 archetypischen Schritte der Heldenreise sowie Übergänge dazwischen kennen und anwenden, sodass Sie zum Meister Ihrer Veränderungsprozesse und zum Helden/in werden, der/die Sie schon immer sein wollten.

<b>Seminar Nr.:</b>	<b>804224</b>
<b>Termin:</b>	<b>01.12.-06.12.2024</b> Sonntag 18:00 Uhr bis Freitag 13:00 Uhr (Beginn mit dem Abendessen um 18:00 Uhr.)
<b>Ort:</b>	<b>Bernried, Starnberger See</b>
<b>Preis:</b>	915,- € (inkl. Ü/VP) 1115,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 115,- € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	<b>Mila Krause</b>
Selbst-Empowerment ist ihr Herzenthema. Damit meint sie die Fähigkeit, sich selbst erfolgreich zu führen, selbstwirksam und selbstbestimmt, die beste Version von sich selbst zu sein, eigene Ressourcen voll zu entfalten und dadurch ein selbstbestimmtes, erfolgreiches Leben zu führen.	
Als Trainerin und Coach verbindet sie über 20 Jahre Erfahrung in Unternehmensberatungen und Großkonzernen mit einem vielfältigen Portfolio an diversen Methoden aus der Psychologie, Gruppenarbeit, Coaching, Neurowissenschaft.	
Dazu kommen ihre Werte Humor, Empathie, Authentizität, Neugier, Kreativität und Wunsch nach Weiterentwicklung - gepaart mit einem analytischen Sachverstand. In ihren Seminaren arbeitet sie gerne mit kreativen Methoden, Yoga, BrainGym, aber vor allem - mit Musik. Musik stellt Verbindungen her, erzeugt Emotionen, aktiviert Ressourcen, macht Spaß und weckt Erinnerungen. Musik kann Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verschmelzen lassen. Musik kann den Flow-Zustand erzeugen, unsere Kreativität wecken und glücklich machen, Veränderungsprozesse begleiten, bietet also all das an, was ein gutes Training bzw. Coaching ausmacht.	
<b>Teilnehmer*innenzahl:</b>	10 - 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung



die Dozentin Mila Krause



„Folge Deinem Glücksgefühl und das Universum wird Dir Türen öffnen, wo vorher nur Wände waren.“

- Joseph Campbell

## Seminarziele

Die Teilnehmenden lernen, wie eine typische Veränderungssituation abläuft und bekommen eine Methode an die Hand, um eigene Veränderungsprozesse tiefgreifend zu verstehen und zu steuern, Herausforderungen zu bewältigen, eigene Positionierung zu erkennen und die notwendigen nächsten Schritte abzuleiten. Die Seminarthemen lassen sich insbesondere in beruflichen Veränderungssituationen und Krisen praktisch anwenden und ermöglichen eine Selbstreflexion sowie eine für deren Auflösung hilfreiche Gruppendynamik.

- Erfolgreiche Krisenbewältigung
- Stärkung der persönlichen Widerstandsfähigkeit
- Entwicklung der eigenen Intuition / inneren Stimme
- Eigenverantwortung für die persönliche Weiterentwicklung übernehmen
- Selbstwirksamkeit steigern
- Veränderungskompetenz aufbauen und Praxistransfer sicherstellen

Sämtliche Inhalte und Methoden stehen in erster Linie im beruflichen Kontext, lassen sich jedoch in den privaten Kontext übertragen. Die Selbstwirksamkeit der Teilnehmenden entwickeln im Berufsleben steht dabei im Vordergrund.

### Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung für Übungen drinnen
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried ([www.bildungshaus-bernried.de](http://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 Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 23,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Es besteht die Möglichkeit, ein EZ mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Nehmen Sie dazu Kontakt auf mit dem Bildungshaus (Tel. 08158 255-0, [zentrale@bildungshaus-bernried.de](mailto:zentrale@bildungshaus-bernried.de)). Den Mehrpreis von 10,00 € pro Nacht zahlen Sie bitte direkt vor Ort.

Link zum Haus: [www.bildungshaus-bernried.de](http://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.

## 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.

## Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

