

## Mit(te) der Zeit

### Arbeits- und Lebensbalance für Menschen in der Lebensmitte

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Wir haben im Laufe unseres bisherigen Berufslebens viel geleistet und erreicht. Oftmals haben wir dabei unsere eigenen Bedürfnisse zurückgestellt, z.T. vielleicht sogar vergessen. Körperliche Veränderungen fühlen sich nicht nur angenehm an und einige Belastungen setzen uns vielleicht mehr zu als in jüngeren Jahren. Wie wirkt sich dies auf unsere berufliche Leistungsfähigkeit aus?

Wir treten in eine neue Lebensphase ein, die uns eine Chance für einen offenen, neugierigen Blick auf eigene Wünsche, neue Ziele, für ungelebte berufliche Perspektiven und womöglich Kompetenzen bietet und gleichzeitig bestehende Kompetenzen im Blick hat.

Was brauchen wir für das bewusste Gestalten einer erfüllten Zukunft in der mittleren Lebensphase?

Eine wohlwollend-kritische Auseinandersetzung mit Denk- und Handlungsmustern trägt dazu bei, die mittlere Lebensphase und die noch kommenden Berufsjahre erfolgreich gehen zu können und führt durch ein vertieftes Selbstverständnis zu mehr Gelassenheit, Zukunfts-offenheit und leistungsorientierter Gestaltungskraft.

Folgende Fragen in Bezug auf die Stärkung der Personal- und Sozialkompetenz sind in diesem Bildungsurlaub richtungweisend:

- Was sind meine beruflichen Visionen für die nächsten Jahre?
- Wie kann ich meine erworbenen Fähigkeiten bestmöglich einsetzen und weitergeben?
- Welche Lösungsansätze kann ich entwickeln, um trotz vielfältiger Veränderungen in meiner Mitte zu bleiben?

Jede\*r Teilnehmer\*in entwickelt 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.

<b>Seminar Nr.:</b>	804424
<b>Termin:</b>	27.10.2024 – 01.11.2024 Sonntag, 18:00 Uhr (Beginn nach dem Abendessen um 18 Uhr) – Freitag, 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Norderney
<b>Preise:</b>	895,- € (Ü/VP) für Einzelpersonen 1095,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 0 € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	Britta Pütz Britta Pütz (Jhrg. 1967) arbeitet als Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Beraterin und (Team-) Coach ( <a href="http://www.coachart.net">www.coachart.net</a> ). Ein Schwerpunkt ihrer Tätigkeit liegt in der Konzipierung und Durchführung von Seminaren rund um die Themen Führung, Selbst- und Gefühlsmanagement, Stress- und Konfliktbewältigung. Ihre persönlichen Interessen sind Meditation, Qi-Gong und Schreiben. Diesbezügliche Erfahrungen können je nach Situation in den Seminarverlauf mit einfließen.
Teilnehmer*innenzahl: 8 – 14	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	



Britta Pütz

## Seminarinhalte

- Klärung des derzeitigen beruflichen und persönlichen Standorts (Bestandsaufnahme)
- Wahrnehmung und Wertschätzung der sich verändernden Bedürfnisse und Werte im Berufskontext
- Übergangsphasen und Umgang mit den psychosozialen und physischen Veränderungen, die Auseinandersetzung mit der eigenen Anpassungsfähigkeit im Berufsleben
- Zugang zu Kreativität und Eröffnung neuer Denkweisen, um weitere Kompetenzen für sich zu entdecken
- Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Zentrierungsübungen zur Stärkung der persönlichen Stresskompetenz

Sie erfahren, wie Sie die Phase der Lebensmitte beruflich wie privat so meistern können, dass Sie mit einer offenen und authentischen Haltung den vielschichtigen Veränderungen begegnen können. Sie haben die Möglichkeit, Ihre eigene Situation zu analysieren und wohlwollend zu reflektieren. Es werden Ansätze aufgezeigt, wie Sie mit widersprüchlichen Empfindungen und möglichen (inneren) Konflikten umgehen, ihre Leistungsfähigkeit im Berufsleben erhalten und insgesamt mehr Lebensbalance und Zufriedenheit entwickeln 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.*

### 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

## Organisatorisches

Norderney ist die größte der sieben Nordseeinseln. Das Seminar findet im Gästehaus „Caritas Inseloase“ (<http://www.caritas-gesundheitszentrum.de>) statt. Das Gästehaus Caritas liegt im Grüngürtel der Insel Norderney, ca. 10 Gehminuten vom Strand entfernt zwischen dem alten und neuen Kurpark. Das um die Jahrhundertwende im Jugendstil erbaute Haus verfügt über Einzel- und Doppelzimmer (die auch als Einzelzimmer vergeben werden) und teils behindertengerechte Zimmer mit komfortabler Ausstattung. Alle Zimmer haben Holzfußböden, sind mit Kabel - TV und Telefon ausgestattet.

## Anreise

Wenn Sie mit der Bahn anreisen, lösen Sie die Fahrkarte bis Norderney. Bahnfahrt bis Norddeich-Mole, ca. fünf Minuten Fußweg bis zur Fähre, Überfahrt mit der Fähre

bis Norderney-Hafen und mit dem Linienbus 2 bis zum Gästehaus Caritas Inseloase, Haltestelle Marienstraße

### Mit dem Pkw:

Route 1: über Osnabrück, Oldenburg, Emden, Norddeich  
Route 2: über Gladbeck, Lingen, Emden, Norddeich.  
Da Norderney überwiegend autofrei ist, können sie ihren PKW in den Frisia-Garagen in Norddeich oder auf einem der großen Parkplätze auf Norderney parken. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Aktuelle Fahrzeiten und Tarife erhalten sie direkt auf der Internetseite der Reederei Frisia: [www.reederei-frisia.de](http://www.reederei-frisia.de). Die Fähren fahren im November ca. 6 - 10 mal am Tag.

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **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.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.



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