



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

## Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.

Donrather Str. 44, 53797 Lohmar

Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19

E-Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)

Internet: <http://www.liw-ev.de>

## Ziele setzen- Ziele verwirklichen

### Erfolgreiche Strategien und Methoden des Selbstmanagements

#### Bildungsurlaub

Das Seminar bietet Ihnen Raum, um im Abstand zum normalen Alltag die eigenen beruflichen und privaten Ziele zu überdenken und Ihre Zukunft (neu) zu planen – ganzheitlich mit Kopf und Bauch. Sie gewinnen Klarheit über Ihre Ziele in verschiedenen Lebensbereichen, stärken Ihre Motivation und entwickeln individuell passende Pläne zur Zielrealisierung.

Einen Schwerpunkt des Seminars bildet der Umgang mit inneren und äußeren Hindernissen auf dem Weg zum Ziel, wie z.B. nachlassende Motivation, innere Sabotage, fehlende Ressourcen oder mangelnde Unterstützung durch Menschen in der Umgebung. Im Seminar identifizieren Sie mögliche Schwierigkeiten und finden geeignete Lösungen, wobei Selbstmanagement und Kommunikation mit anderen wichtige Rollen spielen.

An der Realisierung von Zielen ist neben dem bewussten Verstand auch das emotionale Erfahrungsgedächtnis beteiligt. Für die erfolgreiche Umsetzung der Vorsätze ist es daher sehr wichtig, beide bei der Zielformulierung und -planung zu berücksichtigen. Im Seminar erfahren Sie deshalb auch, wie Sie mit dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis kommunizieren, Motivkonflikte klären sowie die Bestrebungen von bewusstem Verstand und emotionalem Erfahrungsgedächtnis synchronisieren können. Äußerst hilfreich ist dabei das Kreieren eines Sie begeisternden Mottos, das Ihren Zielen „Flügel verleiht“.

#### Seminarziele

- Klarheit über die eigenen Ziele in verschiedenen Lebensbereichen gewinnen
- Stärkung der Motivation, insbesondere für die Verwirklichung langfristiger Ziele
- Lösungen für innere und äußere Schwierigkeiten bei der Zielerreichung finden
- Flexible, realistische, individuell passende Pläne entwickeln
- Kennenlernen bewährter Strategien zur Zielverwirklichung, Stärkung der Selbstmanagementkompetenz

|  |  |
|--|--|
| <b>Seminar Nr.:</b>  | 805318   |
| <b>Termin:</b>   | 14.10.- 19.10.2018<br>Sonntag 18:00 Uhr bis<br>Freitag 13:30 Uhr |
| <b>Ort:</b>  | Norderney  |
| <b>Preis:</b>  | 695,00,- € (incl. Ü/VP)<br>785,00,- € für Einrichtungen/Firmen   |
| <b>Dozentin:</b>   | <b>Monika Leitze-Fink</b>  |
| Monika Leitze-Fink (Jhrg. 1954), Dipl. Ökotrophologin, Bildungsreferentin, Trainerin und Coach. Ausbildungen u.a. als NLP-Master und NLP-Trainerin (DVNLP), als Business Coach und Integrativer Coach. Sie ist seit 1980 in der Erwachsenenbildung tätig und unterstützt Einzelne und Gruppen bei der beruflichen und persönlichen Neuorientierung, beim Erreichen eigener Ziele und beim Gewinnen von (noch) mehr Lebensqualität. Ihr Motto: „Lösungen lauern überall!“ |  |
| Minimale TeilnehmerInnenzahl:  | 10   |
| Maximale TeilnehmerInnenzahl:  | 16   |
| Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen   |  |



Die Dozentin

## Seminarinhalte

- Standortbestimmung: Eigene Werte, Rollen und Ressourcen
- Vom Problem oder Wunsch zum wohlformulierten Ziel
- Berufliche und persönliche Entscheidungsstrategien
- Lernstrategien: Erwerben neuer Fähigkeiten und Kompetenzen
- Sich und andere motivieren
- Arbeit mit attraktiven Zielbildern, New Behavior Generator, Rubikon-Modell und Mottozielen
- Synchronisieren der Bestrebungen von bewusstem Verstand und emotionalem Erfahrungsgedächtnis; Klären von Motivkonflikten
- Entwickeln von individuellen Plänen zur Zielverwirklichung, Walt-Disney-Strategie
- Umgang mit Problemen/ Herausforderungen auf dem Weg ins Ziel
- Rollenspiele zu herausfordernden Situationen
- Individuelle Erfolgsstrategien für Beruf und Privatleben

## Methoden

Während des Seminars beschäftigen Sie sich auf vielfältige, kreative Weise mit konkreten persönlichen und beruflichen Zielen, für deren Realisierung Sie individuell passende, realistische Pläne erarbeiten. Gleichzeitig machen Sie sich Ihre bewährten Motivations- und Erfolgsstrategien bewusst und lernen weitere Selbstmanagement-Methoden kennen, die Sie jederzeit zur Verwirklichung Ihrer Ziele einsetzen können.

## 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.

### Zuschläge:

Es stehen begrenzt Einzelzimmer zur Verfügung. Diese verursachen keine Mehrkosten. Nutzt man ein Doppelzimmer als Einzelzimmer (DZ als EZ) so beträgt der Zuschlag 15 € pro Tag.



## 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

## 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. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

## Förderungsmöglichkeiten

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

## Bildungsurlaub

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“**. 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. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.