



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>

## Entscheidungen treffen – Entscheidungen umsetzen

### Erfolgreiche Strategien und Methoden des Selbstmanagements

#### Bildungsurlaub

Die Entscheidungen, die wir treffen, bestimmen, was für ein Leben wir führen. Und: Wer sein Leben selbstbestimmt gestalten will, muss Entscheidungen fällen, Entscheidungskompetenz besitzen. Es lohnt sich also, sich mit den eigenen Entscheidungsstrategien für berufliche Fragen auseinanderzusetzen und diese gegebenenfalls zu verändern. Dabei ist es sinnvoll, ganzheitlich vorzugehen und Entscheidungen mit Kopf und Herz, mit Verstand und Bauchgefühl zu treffen.

Während des Seminars analysieren Sie Ihr Entscheidungsverhalten, Sie erkennen hilfreiche und ungünstige Entscheidungsmuster und stellen für Sie nützliche Entscheidungsregeln auf. Sie erfahren, wie Sie „Entscheidungsfesseln“ identifizieren und lösen, und wie Sie schwierige, komplexe Entscheidungen sicherer und besser treffen und Ihre persönliche Handlungskompetenz im Berufsleben vergrößern. Sie entwickeln Strategien, Entscheidungen vorausschauend vorzubereiten und erfolgreich umzusetzen, selbst gegen starke Widerstände.

Zur Unterstützung Ihrer Selbststeuerung helfen Ihnen Informationen über den Entscheidungsprozess aus neurobiologischer Sicht, um kluge Entscheidungen durch Koordination von bewusster Verstandestätigkeit und emotionalem Erfahrungsgedächtnis zu treffen. Zudem entwickeln Sie ein motivierendes Motto, das Sie beim Treffen und Umsetzen von Entscheidungen unterstützt.

Konkret anstehende Entscheidungen im beruflichen und privaten Kontext können Sie während des Seminars mit Abstand zum Alltag und in Ruhe vorbereiten bzw. treffen.

#### Seminarziele

- Sie gewinnen Klarheit über Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten Ihrer Entscheidungskompetenz;
- Handlungskompetenz stärken: Sie erweitern Ihr Repertoire mit vielfältigen Tipps, Methoden und Strategien für erfolgreiches Vorbereiten und Umsetzen von Entscheidungen;
- Selbststeuerung: Sie erfahren, wie Sie Signale des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses wahrnehmen, diese mit dem Verstand verarbeiten und kraftvolle Entscheidungen in Harmonie mit beiden Systemen treffen;

<b>Seminar Nr.:</b>	805619
<b>Termin:</b>	01.12. – 06.12.2019 Sonntag 18:00 Uhr bis Freitag 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Baltrum
<b>Preise:</b>	665,00,- € (incl. Ü./VP) EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt 745,00,- € für Einrichtungen/ für Einrichtungen/Firmen

Die Kurtaxe ist im Preis enthalten

**Dozentin: Monika Leitze-Fink**

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“.

TeilnehmerInnenzahl: 10 - 16

Leistungen: Durchführung des Seminars,  
seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen

- Sie erweitern Ihre Entscheidungsfähigkeit und stärken Ihre Selbstmanagementkompetenz.

Die Dozentin



## Seminarinhalte

- Zur Verbesserung der Selbststeuerung:
  - Individuelle Erfahrungen mit beruflichen Entscheidungen (Best Practice-Beispiele, Fehlentscheidungen, Schwierigkeiten)
  - Individuelle Themenspeicher für beruflich anstehende Entscheidungen; Grundlegende Lebensentscheidungen
  - Analyse des Entscheidungsverhaltens, Erkennen von Entscheidungsmustern, Aufstellen individueller Entscheidungsregeln
  - „Entscheidungsfesseln“ identifizieren und lösen; Techniken zur Reduktion von Entscheidungsunsicherheit
- Zur Verbesserung der Handlungskompetenz:
  - Tipps, Kniffe, Methoden und Strategien für Entscheidungen in verschiedenen Situationen
  - Entscheidungen vorbereiten, Szenarien durchspielen, Risikobewertung und Risiko-management
- Zur Verbesserung der Reflexivität:
  - Neurobiologische Grundlagen des Entscheidungsprozesses: Zusammenspiel von Verstandestätigkeit und Inhalten des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses
  - Impulse aus dem emotionalen Erfahrungsgedächtnisses wahrnehmen: Somatische Marker-Training
- Zur Verbesserung der Entscheidungskompetenz:
  - Entscheidungen umsetzen: Entwickeln konkreter Pläne
  - Umgang mit Rückschlägen; Entscheidungen gegen Widerstände realisieren
- Transfer: Vorsätze im beruflichen und privaten Alltag verwirklichen

## Methoden

Impulsreferate, Einzel- und Gruppenarbeit, Arbeit mit Bildern, Übungen und Methoden aus dem NLP, dem lösungsfokussierten Coaching und dem Zürcher Ressourcenmodell.

Ziel ist es, für alle Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jede/r Teilnehmer/in eine neue Perspektive entwickeln kann! In kleinen Teams erhält jede/r Teilnehmer/in die Gelegenheit, die Techniken bezogen auf die individuelle berufliche Fragestellung einzuüben.

## Arbeitsmethoden

Lehrgespräch, Plenumsdiskussionen, Gruppenarbeit, Einzelarbeit, Testverfahren, Entspannungsverfahren, systemische Coaching-Interventionen, Reflecting Team, Kollegiale Beratung, Moderation, Übungen.

## Die Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben

ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km<sup>2</sup> ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: [www.baltrum.de](http://www.baltrum.de) und [www.baltrum-online.de](http://www.baltrum-online.de)

## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt). Sie erhalten Vollpension im Haus. Link zum Haus: [www.sonnenhuette.de](http://www.sonnenhuette.de).

## Anreise

**Baltrum** erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fahrzeiten finden Sie unter [www.baltrum-linie.de](http://www.baltrum-linie.de)).

## 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.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## 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.

