

Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen

Wie schaffe ich eine gute Balance?

Bildungsurlaub

Dieses Seminar lädt Sie dazu ein, unterschiedliche Aspekte für eine gute Balance von Arbeit und Privatleben zu reflektieren und über eine gezielte Ressourcenaktivierung wieder mehr Zufriedenheit und Motivation im Arbeitsleben zu erfahren.

Kennen Sie Ihre Ressourcen, Ihre Stärken und wissen Sie, wie Sie sie am besten einsetzen? Was befördert, was behindert den Umgang mit Ihren Ressourcen? Warum machen wir oft nicht das, was wir wollen? Was motiviert uns, das zu tun was wir wirklich wollen?

Wenn Sie das Gefühl haben, alle Ihre Ressourcen einsetzen zu können sind Sie motiviert und zufrieden. Können Sie jedoch einen Teil Ihrer Ressourcen nicht oder nur unzureichend nutzen, um spezifische berufliche Anforderungen zu bewältigen, entstehen Unzufriedenheit und Stress.

Anhand persönlicher Beispiele aus dem Arbeitsalltag beschäftigen wir uns mit Ihren Ressourcen und lernen Techniken und Strategien kennen und anzuwenden, mit denen Sie Ressourcen gezielt aktivieren können, um Stress gar nicht erst entstehen zu lassen.

Seminarziele

- Selbstführung und Selbstwirksamkeit stärken
- Kenntnis der eigenen Stärken/Ressourcen
- Ressourcen aktivieren für zentrale Lebensbereiche
- Selbstmotivation wecken für eine gesunde Lebensweise
- Verbesserung der Stresskompetenz
- Veränderungsprozesse aktiv gestalten

Seminar Nr.:	806122
Termin:	04.12. – 09.12.2022 Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:15 Uhr Beginn mit dem Abendessen um 18.00 Uhr.
Ort:	Baltrum Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.
Preise:	760,- € (inkl. Ü/VP im DZ) 860,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 35,00 € insgesamt
Dozentin:	Renate Huppertz Renate Huppertz (Jhrg. 1963), Ausbildungen zur Personaltrainerin, Mediatorin und Systemischen Coach. Als Trainerin und Dozentin liegen ihre Schwerpunkte im Systemischen Coaching, Mediation, Ressourcentraining, Argumentation, Konfliktmanagement und Konfliktmoderation. Sie ist Fachbereichsleiterin im LIW. Teilnehmer*innenzahl: 10 - 16 Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen Nicht im Preis enthalten: Kaltgetränke (auch während der Mahlzeiten), Pausengetränke (Kaffee, Tee, u.ä.).



Ihre Dozentin Renate Huppertz

Methoden

- Übungen alleine, zu zweit, zu dritt und in der Gruppe
- Fallbesprechungen
- Reflexionen
- Strategiegespräche
- Trainer- und Gruppengespräche

Die Mischung aus Theorie, Übungen und Entspannung gibt Ihnen die Möglichkeit, Neues zu erfahren. Wir nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen – mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen – im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden entwickeln 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.

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 km² 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 und 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: 35,00 € insgesamt). Sie erhalten Vollpension im Haus. Link zum Haus: 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: (Fährzeiten finden Sie unter www.baltrum-linie.de).

Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

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.

Förderung

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.

