

## Ich fü(h)r mich: Selbstführung und Selbstfürsorge

### Bildungsurlaub/Bildungszeit für Frauen in Führungsverantwortung/Selbstständigkeit

Die Übernahme von Führungsaufgaben bedeutet, Verantwortung zu tragen: für sich selbst, für (Unternehmens-) Ziele und Mitarbeiter. Sich für die Belange dieser zu engagieren, ist für Sie nicht nur selbstverständlich, sondern eine Herzensangelegenheit? Mit konsequenter Selbstführung und -fürsorge ist es möglich, Menschen (oder sich selbst) zum Erfolg im Berufsleben zu führen, ohne dabei persönlich „auf der Strecke zu bleiben“.

Für Frauen ist es aufgrund der Sozialisation und bestehender Lebenswirklichkeiten oft nicht leicht, sich einerseits ganz selbstverständlich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern und andererseits (Selbst-) Führungskompetenzen zielgerichtet weiterzuentwickeln bzw. anzuwenden.

Ziel dieses Seminars ist es, das Bewusstsein als Führungskraft/Selbstständige für sich selbst wieder bzw. neu zu finden, um gesünder, klarer und zufriedener leben zu können und gelassener sowie erfolgreicher sich und andere führen zu können.

#### Seminarinhalte

- Selbstführungskompetenz im Arbeitsleben stärken:
  - Gedanken und innere Haltung
  - Umgang auf realisierbare Ziele und Handeln
  - Fokussierung, Priorisierung, Selbstorganisation
- Selbstfürsorge im Beruf
- Blick auf die persönliche Komfortzone
  - Wahrnehmungskompetenz fördern durch beruflich einsetzbare Achtsamkeits-, und Entspannungsübungen

In diesem Seminar profitieren Sie von einem lebendigen Gruppenprozess bei ausreichend Raum für Ihre Reflektion.

#### Ihr Nutzen

- Sie lernen, Führungskompetenzen aufzubauen und diese im Arbeitsalltag zu nutzen.
- Sie üben, über Ihre Selbstführungskompetenz und Selbstfürsorge in Ihrem Berufsalltag auch in herausfordernden Situation gelassen, klar, souverän und authentisch zu bleiben. Dadurch können Sie wirksamer (mit Ihrem Team) arbeiten.
- Sie lernen, Konflikte konstruktiv aus Ihrer Führungsrolle heraus zu bewältigen.
- Sie erhalten Zugang zu Ihrer emotionalen Intelligenz und können dadurch in beruflichen Prozessen erfolgreicher agieren.
- Sie erweitern Ihre Kompetenz, in Ihrem Arbeitsalltag als Führungskraft vital und effektiv zu kommunizieren.

<b>Seminar Nr.:</b>	809323
<b>Termin:</b>	12.11.2023 – 17.11.2023
	Sonntag, ca. 18:00 Uhr bis (Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen) Freitag, 13.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Langeoog
<b>Preise:</b>	965,- € (inkl. Ü/HP+) EZ-Zuschlag: s. S. 2 1045,- € für Einrichtungen/Firmen Exklusive Kurtaxe.
<b>Dozentin:</b>	Britta Pütz
	Britta Pütz (Jhrg. 1967) arbeitet als Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Beraterin und (Team-) Coach (www.coachart.net). Ein Schwerpunkt ihrer Tätigkeit liegt in der Konzipierung und Durchführung von Seminaren rund um die Themen Führung, Selbst- und Gefühlsmanagement, Stress- und Konfliktbewältigung. Einige Seminare bietet sie speziell für Frauen an, um im Besonderen auf frauenspezifische Herausforderungen eingehen zu können. Ihre persönlichen Interessen sind Meditation, Qi-Gong und Schreiben. Diesbezügliche Erfahrungen können je nach Situation in den Seminarverlauf mit einfließen.
<b>Teilnehmer*innenzahl:</b>	8 – 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen



Die Dozentin  
Britta Pütz

## Seminarziele

- Sie arbeiten selbstgesteuert und entspannt (Selbststeuerungs- und Verantwortungskompetenz).
- Sie stärken Ihre (Arbeits-)Beziehungen durch mehr Klarheit und Souveränität (Sozialkompetenz).
- Sie arbeiten vitaler, da Sie konsequent und (selbst-)bewusst regenerieren und mit Ihren Gefühlen umgehen (Resilienzkompetenz, Emotionale Intelligenz).
- Sie sind erfolgreicher und wirksamer, da Sie besser loslassen können und das Wesentliche umsetzen (Selbstwirksamkeitskompetenz).

*Sie erleben eine Mischung aus Theorieimpulsen sowie Einzel- und Gruppenarbeit.*

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um ca. 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

## Organisation

Die autofreie Insel Langeoog gehört zu den Ostfriesischen Inseln vor der Küste Ostfrieslands. Teile der Insel und das Wattenmeer um die Insel gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeers, das als UNESCO Weltnaturerbe anerkannt ist. Das Wattenmeer ist weitgehend in seinem ursprünglichen Zustand erhalten, es ist das vogelreichste Gebiet Europas und Deutschlands bedeutendster Naturraum.

**Übernachtung/Verpflegung:** Das VCH Ferien- und Tagungszentrum Hotel „Haus Bethanien“ ist teilweise barrierefrei und hat einen Aufzug ([www.langeoog-bethanien.de](http://www.langeoog-bethanien.de)). Es verfügt über einen Garten und eine Terrasse mit Liegestühlen sowie Strandkörben. Vom Hotel in der Ortsmitte am Kurpark sind es nur zehn Minuten zum Bahnhof. Schnell sind Sie am 14 Kilometer langen Badestrand und können die Nordsee entdecken. Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie einen leckeren, vitalen Mittagssnack. Das Haus bietet helle, klassisch eingerichtete Zimmer mit TV und eigenem Bad mit einer Dusche. EZ mit Dusche/WC: 75 € Zuschlag insgesamt. EZ ohne eigene Dusche: - 150 € insgesamt.

## Anreise

### Anreise per Auto:

Aus Richtung Bremen/Oldenburg fahren Sie auf der A 29 bis zur Abfahrt Wilhelmshaven nach Jever und Wittmund, folgen Sie dann der B 210 Richtung Esens/Bensersiel. Aus Richtung Oberhausen fahren Sie auf der A 31 bis zur Abfahrt Leer Ost nach Aurich, folgen Sie dann der B 210 in Richtung Wilhelmshaven, dann Esens/Bensersiel. In Besersiel gibt es genügend Parkplätze.

### Anreise per Bahn:

Sie erreichen uns von den Bahnhöfen Esens (Ostfriesland) oder Norden. Dort nehmen Sie den Bus nach Bensersiel. Nach der Ankunft im Hafen steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie zum Inselbahnhof in Langeoog befördert. Von dort beträgt der Fußweg ca. 10 Minuten.

**Weitere Informationen** zu Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**. Eine **Haftpflichtversicherung** schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## 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**“. 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.

## 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.

