

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 herausfordernde Situationen 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.

Seminar Nr.:	809327
Termin:	05.07.2027 – 09.07.2027 Montag ca. 13.30 Uhr bis (Beginn mit dem gemeinsamen Mittagessen) Freitag, 13.00 Uhr
Ort:	Einbeck
Preise:	815,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt 1.015,- € für Einrichtungen/Firmen
Dozentin:	Britta Pütz
Britta Pütz, Jhrg. 1967 - www.coachart.net - arbeitet freiberuflich als Coach (FH) und qualifizierte Seminarleiterin. Für sie steht bei den Themen Stressbewältigung, Work-Life-Balance, Selbstmanagement und Selbstfürsorge die Frage im Vordergrund, wie Körper, Geist, Gefühle und Lebensenergie immer wieder in eine vitale Balance gebracht werden können. Ihre persönlichen Interessen sind Meditation und (kreatives) Schreiben als authentischer Selbstausdruck. Diesbezügliche Erfahrungen können je nach Situation in den Seminarverlauf mit einfließen.	
Als zertifizierte Übungsleiterin für Zhineng Qigong, einer medizinischen Qigongform, kombiniert sie die sanften Bewegungsabläufe mit achtsamen (Selbst-)Wahrnehmungsübungen in der Natur.	
Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in der Entwicklung von spezifischen Seminarangeboten für Frauen.	
Teilnehmer*innenzahl:	8 – 16
Leistungen:	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.

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- lockere Kleidung für Körperübungen im Stehen und Liegen
- wetterfeste, lockere Kleidung für Übungen in der Natur
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Organisatorisches

Übernachtung: Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohlthuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick. Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Bungalows verfügen über eigene Dusche/WC.

Anreise: Das **Hotel Einbecker Sonnenberg** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Seminarzeiten: Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr mit dem gemeinsamen Mittagessen und endet am Freitag um ca. 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.



Sonstiges

Weitere Informationen zu 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.



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 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.