

Mut zur Veränderung

Jeder große Traum beginnt mit einem Träumer/einer Träumerin

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und zu hoffen, dass sich etwas verändert.

(Albert Einstein)

Das Leben fordert uns immer wieder, mal ist es der Beruf, mal die Familie, mal beides. Selbstmotivation, Teamfähigkeit, Empathie, sind nur einige Kompetenzen, die von uns erwartet werden. Und darüber hinaus wird auch noch die Fähigkeit erwartet, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Und nicht jede Entscheidung treffen wir „aus freien Stücken“. In unserem (Berufs-)alltag müssen wir tagtäglich Entscheidungen treffen und neue/geänderte Anforderungen annehmen oder ablehnen.

Wenn sich der Wunsch nach Veränderung zeigt, fragen wir uns vielleicht auch: Ist es Mut oder Übermut, der mich antreibt? Ist es eine Laune oder will ich das wirklich?

Wir bewegen uns zwischen der klaren Entschlossenheit, etwas verändern zu wollen und dem Zweifel, dass es nicht geht. Unser innerer Kritiker sorgt auch dafür, dass der ursprünglich vorhandene Tatendrang sich rasch auflöst und alles so bleiben sollt wie es ist und wir trauen uns nicht, etwas Neues auszuprobieren oder eine Herausforderung anzunehmen.

In diesem Seminar beleuchten wir einerseits unsere „Habenseite“, machen eine Bestandsaufnahme und entwickeln ein besseres Verständnis für die eigenen Motive und Haltungen und das, was uns auf dem Weg zu einer Entscheidung im Berufsalltag unterstützt oder bremst und andererseits blicken wir in Richtung Zukunft auf das, was möglich sein kann und schaffen so mehr Klarheit.

Ihr Nutzen/Seminarziele

- Sie stärken Ihre (berufliche) Lösungskompetenz, indem Sie die Methode des Perspektivwechsels intensiver einsetzen.
- Sie reflektieren Ihr tägliches Tun im Arbeitsalltag und können über den Erkenntnisgewinn Ihre Entscheidungskompetenz verbessern.
- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein, indem Sie mehr Klarheit darüber erlangen, was Sie ausmacht und wie Sie Ihre Fähigkeiten einsetzen können.
- Sie stärken Ihre Selbststeuerungskompetenz, Selbstfürsorge und Selbstempathie, indem Sie Achtsamkeit im Berufsleben praktizieren.
- Sie verbessern Ihre Feedbackkultur, um in Ihrem Berufsalltag gezielter zu kommunizieren.
- Sie erlernen Entspannungstechniken zur Anwendung am Arbeitsplatz

Seminar Nr.:	811626
Termin:	26.10.2026 – 30.10.2026 Mo, 13.30 Uhr – Fr, 13:00 Uhr Beginn mit dem Seminar um 13.30 Uhr, Ende um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.
Ort:	Akademie Biggensee, Attendorn
Preise:	985,- € (inkl. Ü/VP im DZ) 1.185,- € für Einricht./Firmen EZ-Zuschlag: 64,- € insg.
Dozentinnen:	Susanne Lehmann (Jhrg. 1973) ist Kommunikations-/Werbefachwirtin und Master of Science im Change Management. Als Trainerin und Coach liegen ihre Schwerpunkte bei Emotionaler Kompetenz, Coaching, Konflikt- und Stressmanagement, Team- und Ressourcentraining. Sie legt Wert darauf, den Teilnehmern Raum für Entwicklung zu geben und Achtsamkeit zu fördern. Ihre Arbeit ist für sie eine gemeinsame Forschungsreise in den Themengebieten, die ihr am Herzen liegen.
	
	Renate Huppertz (Jhrg. 1963) ist Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Mediatorin, Systemischer Coach und NLP-Practitioner. Ihre Schwerpunkte sind Seminare zu Selbst- und Stressmanagement, der Entfaltung persönlicher Schlüsselkompetenzen sowie der Vertiefung der kommunikativen Kompetenz, Konfliktmanagement und Konfliktmoderation. Sie ist ZENbo Balance Trainerin Basic und Live Online Trainerin und arbeitet seit vielen Jahren als selbständige Trainerin, Mediatorin und systemischer Coach.
	
	Bei Durchführung des Seminars unterhalb der Mindestteilnahmezahl behalten wir uns vor, das Seminar nur mit einer der genannten Seminarleitungen durchzuführen.
	Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen

Arbeitsformen

- Darstellung, Präsentationen der Zusammenhänge und Methoden
- Übungen alleine, zu zweit, zu dritt und in der Gruppe
- Rollenspiele, Fallbesprechungen
- Reflexionen
- 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. Sie lernen spielerisch Werkzeuge für ein gutes Gespräch und eine gute Argumentation.

Ziel ist es, für alle Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jede Teilnehmerin / jeder Teilnehmer eine eigene, neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt! Seminarzeiten:

Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung (Hose, Oberteil)
- einfache Kleidung, evtl. wetterfeste Kleidung
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Organisatorisches

Sie werden im Seminar- und Tagungshaus „Akademie Biggensee“ untergebracht sein. Das Haus befindet sich in der Nähe des bekannten Biggesees in einem ruhigen Stadtteil Attendorns.

Sie werden in der Unterkunft in Vollpension hochwertig verpflegt.

Für die Übernachtung können Sie zwischen Einzel- und Zweibettzimmern wählen, die jeweils mit Dusche/WC ausgestattet sind. Für die Einzelzimmer fällt ein Zuschlag von insgesamt 64,00 € an.

Sollten Sie ein barrierefreies Zimmer benötigen, teilen Sie uns dies gerne bei der Seminarbuchung mit.

Anreise mit dem Auto

Adresse des Seminarhauses:

Akademie Biggensee GmbH
Ewiger Straße 7-9
57439 Attendorn

Aus Richtung Hagen: Fahren Sie über die A45 und nehmen Sie die Ausfahrt Meinerzhagen. Anschließend fahren Sie über die L539 Richtung Attendorn. In Neu-Listernohl angekommen, biegen Sie links auf die Ihnestraße ab. Daraufhin biegen Sie in die Alte Handelstraße ein und nehmen die zweite Abbiegung rechts auf die Ewiger Straße. Links befindet sich das Seminarhaus.

Aus Richtung Siegen: Sie nutzen die A45 und fahren an der Ausfahrt Olpe ab. Daraufhin folgen Sie den Bundesstraßen 54 und 55 bis Sie auf der L512 sind. Dort nehmen Sie die Ausfahrt Richtung Finnentrop/Attendorn/Biggensee. Die Weiterfahrt ist oben beschrieben.

Aus Richtung Köln: Von der A4 kommend, nehmen Sie die Abfahrt Olpe Süd und fahren auf die A45 bis zur Ausfahrt Olpe. Anschließend fahren Sie wie oben beschrieben.

Anreise mit der Bahn

Steigen Sie am Bahnhof Finnentrop aus und fahren von dort mit dem RB 92, dem Biggensee-Express, Richtung Olpe. An der Station „Attendorn“ steigen Sie aus dem Zug aus. Am Bahnhof können Sie mit der Buslinie 522 Richtung Ebblinghagen bis zur Haltestelle „Neu-Listernohl“ fahren. Von dort ist das Seminarhaus etwa 3 Gehminuten entfernt. Alternativ können Sie vom Bahnhof Attendorn für 6-minütige Autofahrt ein Taxi buchen.



Link zum Haus: <https://biggensee-akademie.de/>

Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifierurlaub in Anspruch nehmen.