

## Handlungskompetenz stärken – nachhaltig Ziele erreichen – in Beruf und Alltag

### Bildungsurlaub/Bildungszeit mit der ZRM®-Methode und Waldbaden im Kloster Steinfeld

Im Berufsleben – und nicht nur dort – wird es für viele Menschen immer wichtiger, Ziele, Ideen und Maßnahmen eigenverantwortlich festzulegen und umzusetzen. Doch oftmals werden diese guten Vorsätze und Ziele durch verschiedene Einflüsse auf eine harte Probe gestellt. Äußere Rahmenbedingungen ändern sich, Vorgesetzte, Kollegen oder Kunden haben andere Vorstellungen: Und schon lauert die Gefahr, vom ursprünglichen Ziel abzuweichen oder es gar ganz aus dem Blick zu verlieren.

Dieses Seminar unterstützt Sie in Ihrer Entscheidungs- und Handlungskompetenz, Ihren Zielen, Wünschen und Motiven mit einer klaren Ausrichtung zu folgen. Es bietet Ihnen Strategien für eine nachhaltige Zielerreichung. Sie schauen sich an, ob Ihr Ziel im Einklang mit Ihren individuellen und sozialen Bedürfnissen steht. Denn so erhöht sich Ihre Bereitschaft, in beruflichen und gesellschaftlichen Situationen angemessen und durchdacht zu handeln. Entscheidungen können Sie kraftvoller, schneller und fundierter treffen.

Nach dem Sowohl-als-auch-Prinzip entwickeln Sie flexible Handlungsmuster, die Sie situativ anpassen können, ohne dass Sie Ihre Ziele aus den Augen verlieren. Sie analysieren schwierige Situationen, die scheinbar im Widerstreit mit Ihren Zielen stehen und erproben verschiedene alternative Handlungsstrategien zur Problemlösung.

Mit Hilfe einzelner Schritte des Züricher Ressourcenmodells ZRM® haben Sie die Möglichkeit, die o.a. Themen zu bearbeiten. Die ZRM®-Methode ist eine vielfach erprobte und wissenschaftlich fundierte Methode zum ressourcenorientierten Selbstmanagement. Das Modell basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaften und Motivationspsychologie. Es eignet sich zur Klärung von beruflichen (oder privaten) Fragestellungen, bei Entscheidungsprozessen und der Überwindung von Umsetzungsblockaden.

In das Seminar integriert sind Aufenthalte in der Natur (Montag - Donnerstag ca. eine Stunde). Die Japaner nennen es Shinrin Yoku - Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes oder eben „Waldbaden“. In Japan ist dies seit langem eine anerkannte Stressbewältigungsmethode. In diesem Seminar lernen und erleben Sie, wie sich die Kraft des Waldes positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auswirkt.



<b>Seminar Nr.:</b>	812124
<b>Termin:</b>	01.07. – 05.07.2024 Mo, 13:00 Uhr (12.00 Uhr Mittagessen) – Fr, 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Kloster Steinfeld
<b>Preis:</b>	775,00 € (inkl. Ü/V im EZ ohne Dusche) 975,00 € für Einrichtungen / Firmen
<b>Dozentin:</b>	Annette Schmitges Annette Schmitges, Jahrgang 1965, bringt mehr als 25 Jahre Berufs- und Führungserfahrung im Bereich Organisations- und Personalentwicklung sowie Gesundheitsförderung und Prävention ein. Sie ist ausgebildet im systemischen Coaching, NLP-Master, Mediation sowie Business-Moderation und ist Burnout- und Resilienzberaterin. Die Wirkung und Kraft der Natur auf den Wachstums- und Entwicklungsprozess des Menschen fasziniert sie immer wieder aufs Neue. Als zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden kombiniert sie die Achtsamkeit mit dem Naturerleben. Als systemischer Naturcoach und ZRM-Anwenderin verbindet sie klassische Methoden im Dialog mit der Natur. Sie arbeitet ressourcen- und lösungsorientiert mit einer guten Portion Humor und legt großen Wert auf einen hohen Praxisbezug.
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	10 – 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

#### Ihr Nutzen

- Sie erhöhen Ihre Handlungskompetenz und optimieren Ihr Selbstmanagement, um im Arbeitsalltag erfolgreich und zielorientiert handeln zu können.
- Sie entwickeln ein klares Verständnis Ihrer Ziele und Motive, wodurch Sie Ihre Entscheidungskompetenz im Berufsumfeld verbessern und ihre Selbstwirksamkeit stärken.
- Sie erweitern und verbessern Ihre Flexibilität und Problemlösekompetenz, um auch bei Zeitdruck und hohen Arbeitsbelastungen ruhig und zielgerichtet agieren zu können.
- Sie entwickeln und erhöhen ihre Emotionale Kompetenz, um auch in herausfordernden beruflichen Situationen und Begegnungen handlungsfähig und zielorientiert bleiben zu können.

Die Dozentin



## Seminarziele

- Klarheit über die eigenen Ziele und Motive und Förderung der Entscheidungskompetenz
- Erwerb von Fähigkeiten und Kompetenzen zur nachhaltigen Zielerreichung
- Verbesserung der Stresskompetenz und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit
- Erkennen eigener Stärken, Potenziale und Ressourcen
- Erkennen von Stressauslösern im Beruf und entwickeln förderlicher Handlungsalternativen
- Stärkung der Eigenverantwortung und der Problemlösungskompetenz
- Förderung der Flexibilität und Aufbau von Handlungsalternativen in schwierigen beruflichen Situationen
- Stärkung der Konfliktfähigkeit im Umgang mit Misserfolgen am Arbeitsplatz
- Erhöhung der Stresskompetenz durch Achtsamkeits- und Bewegungsübungen

## Methoden

- Impulsvorträge
- Übungen allein, zu zweit und in der Gruppe
- Gruppengespräche
- Kollegiale Kleingruppenreflexionen
- Achtsamkeits- und Bewegungsübungen

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden sollen neue Kompetenzen für das Berufsleben entwickeln, um so die Arbeitsfähigkeit (auch unter sich verändernden Arbeitsbedingungen) zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

Die Mischung aus Theorie, praktischen Einheiten und Selbstreflexion unterstützt den Lern und Entwicklungsprozess. Wir nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen. So können Sie mit viel Leichtigkeit und Lebensfreude intensive Erfahrungen machen, die sich nachhaltig auf Ihre Selbststeuerung auswirken.

Die **besondere Atmosphäre des Klosters** inmitten der Eifel und in unmittelbarer Nähe zum Wald ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

## Bitte bringen Sie mit

- lockere, bequeme Kleidung
- eine Decke oder dicke Socken, wenn es zum eigenen Wohle beiträgt
- Schreibzeug (Block/Stifte), ggf. Klemmbrett oder feste Schreibunterlage

Für die Zeit draußen:

- strapazierfähige, sportliche und auch warme Kleidung
- festes Schuhwerk, am besten knöchelhohe Wanderschuhe.
- Sitzunterlage, wenn vorhanden
- Hut, Kappe (als Sonnenschutz), Sonnenschutzmittel - Regenhose und -jacke
- ggf. Insektenschutz (Zecken)
- ggf. Tagesrucksack und Getränkeflasche (auch für drinnen)

Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden

## Organisatorisches

Umgeben vom Grün der Nordeifel erheben sich hinter dem weit geöffneten, schmiedeeisernen Tor der Klosterforste die beiden weißen Türme der Basilika Steinfeld. Die geschichtlichen Anfänge des Klosters Steinfeld reichen mehr als 1000 Jahre zurück, die Anlage gilt als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes.

**Übernachtung:** Das Salvatorianerkloster Steinfeld (<http://www.kloster-steinfeld.de>) verfügt auf dem Klostergelände über ein eigenes einfaches Tagungshaus. Dort findet auch das Seminar statt.

Sie können im schlichten klösterlichen Ambiente des **alten Gästehauses** in Einzelzimmern (ohne Dusche/WC auf dem eigenen Zimmer) übernachten. Die Zimmer verfügen über einen einfachen Standard. Gegen einen Aufpreis (56,00 € insgesamt) sind auch Zimmer mit eigenem eigener Dusche/WC bzw. Bad buchbar. Es stehen nur begrenzt Zimmer mit Dusche/WC zur Verfügung.

Das **neue Gästehaus** im Kloster Steinfeld verfügt über 64 Zimmer im gehobenen Vier-Sterne-Standard.

### **EZ-Zuschläge neues Gästehaus:**

144,00 € insgesamt im EZ mit eigener Dusche/WC.

48,00 € insgesamt im DZ mit Dusche/WC.

**Verpflegung:** Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen.

## Anreise

**Kloster Steinfeld** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde ab Köln) und mit der Bahn (bis Bahnhof Kall, dann mit dem AST-Taxi bis zum Kloster) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Montag, um 13.00 Uhr (Sie können vorher zu Mittag essen) und endet am Freitag um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

**Sicherheit:** Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

## 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/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.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

**Förderung:** Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.