

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.:	812422
Termin:	15.05. – 20.05.2022 Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:00 Uhr Beginn mit dem Abendessen um 18:00 Uhr.
Ort:	Kloster Bernried Starnberger See
Preise:	785,00,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 85 -, € insgesamt 885,- € für Einrichtungen/Firmen
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: Getränke (auch während der Mahlzeiten).	



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.

Organisatorisches

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried (www.bildungshaus-bernried.de) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park.



Übernachtung/Verpflegung

Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC (EZ-Zuschlag: 17,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

Es besteht die Möglichkeit, direkt beim Kloster ein Einzelzimmer mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Bitte nehmen Sie dazu direkt Kontakt auf mit dem Kloster Bernried (Tel. 08158 255-0 oder -15, sylvia.vesper@bildungshaus-bernried.de). Den Mehrpreis von ca. 10,00 € pro Nacht zahlen Sie bitte direkt beim Kloster.

Link zum Haus: www.bildungshaus-bernried.de

Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

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

Die Länder **NRW, Hessen, Rheinland-Pfalz und Schleswig-Holstein** sowie der **Bund** übernehmen unter bestimmten Bedingungen für dieses Seminar die Hälfte der Weiterbildungskosten (Schleswig-Holstein: Etwas abweichend). Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie auf unserer Homepage 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.