

Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen Was trägt mich – was nicht?

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 und aktiv gestalten



Seminar Nr.:	812521
Termin:	24.10. – 29.10.2021 Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:00 Uhr Beginn mit dem Abendessen um 18.00 Uhr, Ende um 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.
Ort:	Boltenhagen
Preise:	745,- € (inkl. Ü/VP im DZ) 845,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht Inklusive Kurtaxe.
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 Geschäftsführerin im LIW. Teilnehmer*innenzahl: 10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen Nicht im Preis enthalten: Kaltgetränke (auch während der Mahlzeiten), Pausengetränke (Kaffee, Tee, u.ä.).



Ihre Dozentin Renate Huppertz



Methoden

- Übungen alleine, zu zweit, zu dritt und in der Gruppe
- Fallbesprechungen
- Reflexionen
- Strategiegelgespräche
- 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.

Organisatorisches

Das Seminar findet im Hotel „Seeschlösschen“ (www.ostseeperlen.de) statt (Bild oben rechts).

Das Haus liegt wunderschön direkt an der Strandpromenade des Ostseeheilbades Boltenhagen. Zum Meer laufen Sie zwei Minuten. Boltenhagen liegt ca. 50 Kilometer östlich von Lübeck an einem der schönsten Abschnitte der Ostseeküste. Alle Zimmer haben Dusche/WC. Sie werden im Haus voll versorgt. EZ-Zuschlag: Es stehen nur wenige reine Einzelzimmer zu einem EZ-Zuschlag von 10,00 € pro Nacht zur Verfügung.

Anreise

Mit dem Pkw: Auf der A20 bis zur Abfahrt Grevesmühlen, von hier fahren Sie ca. 20 km über Klütz nach Boltenhagen. Kalkulieren Sie von Hamburg eine Fahrzeit von ca. 90 Minuten. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service. Mit der **Bundesbahn** fahren Sie bis Wismar, von dort verkehren Busse.

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. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

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.

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.