

Mut tut gut – Entscheidungskompetenz: Chancen nutzen und Risiken steuern

Bildungsurlaub mit Mountainbiken für fortgeschrittene Fahrer

Manchmal fällt es schwer, ein Risiko einzugehen. Entscheiden wir uns für das eine, wäre vielleicht das andere das Bessere gewesen. Am Ende gab es vielleicht eine „falsche“ Entscheidung – mit der Folge, dass ich oder andere sich ärgern oder gar Schuldzuweisungen ausgesprochen werden. Um ja nicht falsch zu entscheiden und kein Risiko einzugehen, wägen wir Pros und Kontras so lange ab, bis wir nicht mehr wissen, wo uns der Kopf steht.

Die Angst vor dem Risiko führt ggf. dazu, dass wir blind werden für die möglichen Chancen, welche darin versteckt sind.

Gerade in beruflichen Prozessen ist häufig eine hohe Risiko-Chancen-Kompetenz notwendig. Je mehr Verantwortung wir tragen, desto mehr Entscheidungen müssen getroffen werden, zuweilen auch schnell. Mitarbeiter, Kollegen und Kunden erwarten zudem, dass die Entscheidungen präzise, sicher und entschlossen getroffen werden. Risiken zu minimieren und gleichzeitig Chancen nutzen, wird oft als Belastung für das Team oder den Kunden wahrgenommen. Manchmal müssen Entscheidungen getroffen werden, ohne die Zusammenhänge genau zu kennen und ohne die Folgen abschätzen zu können. Dies kann zu starken Stressreaktionen führen.

Risiko-Chancen-Kompetenz lässt sich trainieren! Grundlage hierzu ist,

- die eigenen Ängste und Hindernisse zu verstehen: Was lässt mich so vorsichtig sein? Was bremst mich? Was gehört zu mir und wovon kann ich mich lösen?
 - zu akzeptieren: Was ist gut an meinen Entscheidungsstrategien? Wo wird es zum Hemmschuh?
 - individuelle Strategien zu finden, damit umzugehen.
- Sie erleben ein nachhaltig wirkendes Trainingsprogramm.

Mountainbike-Fahren eignet sich hervorragend dazu, Risiko-Chancen-Kompetenz und -freude zu trainieren. Es fördert den Mut, Entscheidungen zu treffen und vor allem ins Risiko zu gehen oder nicht zu gehen. Die Tour und das Gelände geben die Aufgabenstellungen vor. Die Trails fordern die Fähigkeit, die Balance zu finden zwischen den eigenen Ängsten, der Entscheidung für den richtigen Weg und dem Mut ins Risiko zu gehen.

Dabei stellen sich immer wieder Fragen: Was veranlasst mich, meine Komfortzone zu verlassen, mich auf etwas Unbekanntes einzulassen und ein Risiko einzugehen? Was motiviert mich, was sind meine Werte? Wie treffe ich eine richtige Entscheidung: auf dem Rad, im Beruf, im Leben? Wie gehe ich mit Angst und Mut um?

Seminar Nr.:	813821
Termin:	11.10. - 15.10.2021 Mo, 10.00 Uhr – Fr., 15.00 Uhr
Ort:	Lambrecht
Preis:	765,00 € (Ü/VP) für Einzelpers. 865,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag: 60,- € insg.
Dozenten:	Zenaida Varga Zenaida Varga (* 1975), Sport-Mental-Coach und leidenschaftliche Mountainbikerin, geschult in Gewaltfreier Kommunikation, MTB-Trainerin-C-Lizenz, DIMB Alpen-Cross-Guide, Inhaberin der Bike-Schule BIKEsOUL aus der Pfalz. In ihren Kursen vermittelt sie den Spaß an der Sportart auf eine gehirnfreundliche Art und Weise. Ihre Mission besteht darin, Menschen zu ermutigen ihre Potentiale zu entfalten und durch gelingende Erfahrungen beim Mountainbiken mehr Selbstvertrauen im Alltag zu erlangen.
Teilnehmendenzahl:	10-16
Leistungen:	Übernachtung mit Frühstück, 3-Gang-Mittagsmenü und Abendessen, seminarbegleitende Unterlagen
Kontakt PfalzAkademie:	Franz-Hartmann-Str. 9, 67466 Lambrecht, Tel.: 06325 / 18 00-0, info@pfalzakaemie.bv-pfalz.de

Seminarinhalte

- Risiken erkennen und beurteilen
- Risiken im Team kommunizieren
- Früherkennungssysteme für Risiken schaffen
- bewusst ins Risiko gehen und dabei lernen
- Risikominderung und Umgang mit dem Restrisiko
- günstige Gelegenheiten erkennen und gezielt handeln
- Chancenmanagement in der Krise
- Angst- und Stressregulation
- experimenteller Mut
- Gruppen- und Kleingruppenaustausch zu Handlungsalternativen

Das Seminar ist eine Kombination aus Theorieinput, Selbst- und Gruppenreflexion. **Die Seminarinhalte und Methoden** stehen im beruflichen Kontext. Nachmittags leisten wir den Praxistransfer auf dem Mountainbike (mit Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den konkreten Berufsalltag im Wald und im Seminarraum).

Seminarziele

- (Weiter-)Entwicklung einer Risiken-Chancen-Kompetenzen
- Bewusstsein erlangen über Risiko hemmende und -fördernde Persönlichkeitseigenschaften
- Strategieentwicklung zum Umgang mit hemmenden Persönlichkeitseigenschaften
- Risiken bewusst eingehen und die Konsequenzen reflektieren (Risikoerfahrung)

Mountainbiken

Beim Mountainbiken bewegen wir uns stets in einer Risikozone: Was passiert, wenn ich stürze? Komme ich diesen Weg runter oder schiebe ich lieber? Wie gehe ich – vielleicht entschlossen – damit um, wenn ich mich fürs Schieben entscheide? Wo sind meine Grenzen, nehme ich sie wahr und respektiere ich sie auch? Warum sind diese Grenzen vorhanden und was bedeuten sie für mich? Wo kann ich noch weitergehen und was hindert mich daran?

Für das Seminar nutzen wir Trails (schmale Pfade) im Pfälzer Wald und das Übungsgelände in der Nähe des Seminarhauses. Der technische Schwierigkeitsgrad der Routen liegt bei mittelschwer und sind nicht für Anfänger geeignet. Geschick und wendig MTB fahren und eine gute Balance auf dem Rad sind von Vorteil. Die Zeit auf dem MTB beträgt jeden Tag ca. zwei Stunden. Auf den Touren finden Reflexionen, Auswertungen, inhaltliche Inputs und Transfers der Erfahrungen in den beruflichen Alltag statt.

Sie können sowohl ein Hardtail, oder ein Fully (voll gefedertes Bike) oder ein E-Bike zum Seminar mitbringen. Sollte kein Mountainbike vorhanden sein, so kontaktieren Sie bitte rechtzeitig (2-3 Wochen vor Seminarbeginn) folgende Adressen zum Bike-Verleih:

- Fahrrad Trimpe in 67433 Neustadt: 06321/952790, www.fahrrad-trimpe.de/bike-vermietung.html
- Fahrrad-Vermietung 67146 Deidesheim: 0176/57945715, www.palatinamobil.de/index.html
- Forst-Rad in 67147 Forst: 0151-10045969, info@forstrad.de, www.forstrad.de
- singletrail.cc in 67691 Hochspeyer, info@singletrail.cc, www.singletrail.cc
- FBA-Cycling in 76891 Bundental, <https://fba-cycling.de/verleih>, 06394-9209474, info@fba-cycling.de

Ungeeignet für das Seminar sind: Treckingräder, Crossräder, Gravelbikes und Liegeräder. Bitte lassen Sie vor dem Seminar das Mountainbike vom Profi/Bikemechaniker auf Funktionsgenauigkeit nachprüfen.

Sicherheit: Alle Touren werden unter Anleitung des Dozententeams. Weil uns Ihre Sicherheit am Herzen liegt, werden einzelne Streckenabschnitte je nach individuellem Können gefahren oder geschoben. Es liegt in Ihrem Ermessen zu entscheiden, wo und wann Sie defensiv handeln. Das Unterrichten von sportart-spezifischer Fahrtechnik ist kein Bestandteil des Seminars.

Spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten

Die Anforderungen des Bergradfahrens setzen voraus, dass Ihr Körper in einer guten Verfassung ist. Kondition und Koordination, sowie Herz-Kreislauf-System und Atmung werden stellenweise stark belastet. Während der Touren darf jeder sein eigenes Tempo fahren. Die Seminarleiter achten auf Pausen. Eine Bike-Tour mit ca. 800 Höhenmetern und ca. 40 km auf schmalen Trails sollte für Sie möglich sein. Ein fortgeschrittenes Fahrkönnen (z.B. Treppen, Spitzkehren, Steinfelder) sind für die MTB-Übungen angebracht. Das Seminar ist nicht geeignet für MTB-Anfänger und Personen mit Erkrankungen von Herz, Kreislauf, Atmungs- und Bewegungsorganen.

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind in der wunderschön gelegenen PfalzAkademie in Lambrecht untergebracht. Das Haus liegt 6 km von Neustadt an der Weinstraße entfernt. Sie sind in 2-Bettzimmern bzw. Einzelzimmern (EZ-Zuschlag: 15,00 € pro Nacht) untergebracht. Frühstücksbuffet, Mittagessen sowie Abendessen erhalten Sie durch das Seminarhaus. Wenn Sie eine Zusatzübernachtung wünschen, so nehmen Sie bitte Kontakt direkt mit der PfalzAkademie auf (siehe Kasten, 1. Seite). Im Haus stehen Ihnen moderne Seminarräume und eine Sauna zur Verfügung. Lambrecht liegt mitten im Pfälzerwald und ist Ausgangspunkt zahlreicher Mountainbike- und Wanderrouten.

Anreise: Mit der Bahn bis zum Bahnhof Lambrecht und dann ca. 20 Minuten Fußweg zur Akademie oder mit dem Taxi. Näheres erfahren Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschafts-Service**. Fahrgemeinschaften schonen die Umwelt und sparen Geld.

Weitere Informationen über Reise-Utensilien, Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmende aus bestimmten Berufsgruppen **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 dieses 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.