

Mut tut gut - Resilienz entwickeln für den beruflichen Alltag

Bildungsurlaub mit Praxisanteilen Mountainbike

Es gibt Menschen, die auch unter ungünstigen Lebensumständen ein erfolgreiches und glückliches Leben führen, und die unbeschadet aus Krisen hervorgehen. Und es gibt Menschen, die das eben nicht tun.

Resiliente Menschen können flexibel mit Stress umgehen und bewältigen Anspannung und Frust besser. Es ist also unsere innere Widerstandskraft.

Diese Fähigkeit ist im beruflichen Umfeld und für Unternehmen von großem Vorteil. Die Resilienzfaktoren dienen den Mitarbeitern als Werkzeugkoffer. Das Thema Resilienz nimmt unter den Aspekten Agiles Arbeiten und New Work einen immer größeren Raum ein. Doch was macht uns resilient und wie kann diese Kraft gefördert werden?

Folgende Aspekte und Faktoren werden in diesem Seminar geschult:

Seminarinhalte

- * die angemessene Regulation der eigenen Emotionen
- * das Üben des realistischen Optimismus
- * das Üben von Akzeptanz und Annehmen der Situation
- * das Erkennen und Anwenden eigener Stärken
- * das Erlernen eigener Schutzfaktoren
- * das Erkennen haltgebender Werte
- * pro-soziale Interaktion und ein wohlwollendes Miteinander üben
- * das Üben von Gelassenheit und Vertrauen in sich und andere.

Das Seminar hat zum Ziel, folgende Kompetenzen für den Berufsalltag zu erhalten und zu erweitern: Resilienzkompetenz, Krisenkompetenz, Handlungskompetenz, Selbstwirksamkeitskompetenz, Belastungskompetenz.

Diese Kompetenzen üben Sie auch in Praxisanteilen (Mo-Do: ca. zwei Stunden, Fr ca. 60 Minuten) Mountainbike-Fahren. Diese Praxisanteile fördern live und unmittelbar den Mut und die Kreativität, Lösungssituationen auszuprobieren. Beim Mountainbike-Fahren können Sie die Resilienz-Kompetenzen sofort erfahren und auf Ihren konkreten Berufsalltag übertragen.

Das Mountainbiken gibt die Aufgabenstellungen vor – es fordert die Fähigkeit, Resilienz-Kompetenzen sofort anzuwenden. Sie machen die Erfahrung, mit den Herausforderungen besser umzugehen und die Balance zu finden zwischen: „mutig“ zu sein, „vorausschauend“ handeln und „mitfühlend“ reagieren, wenn uns etwas umhaut. Resilienz pur!!

Seminar Nr.:	813823
Termin:	08.05. – 12.05.2023 Mo, 10.00 Uhr – Fr, 15.00 Uhr
Ort:	Lambrecht
Preis:	785,00 € (Ü/VP) für Einzelpers. 885,00 € (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-Lizens, DIMB Alpen-Cross-Guide, Inhaberin der Bike-Schule BIKEnSOUL 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@pfalzakademie.bv-pfalz.de

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

Seminarziele

- Erhaltung und Erweiterung folgender Kompetenzen: Resilienzenkompetenz, Krisenkompetenz, Handlungskompetenz, Selbstwirksamkeitskompetenz, Belastungskompetenz.
- mit Belastungen angemessen umgehen
- geistige Flexibilität anwenden und emotionale Regulation haben
- eigene Schutzfaktoren anwenden
- Halt gebende Werte anwenden
- pro-soziale unterstützende Interaktionen ausführen
- Akzeptanz, Optimismus, Selbstvertrauen anwenden

Mountainbiken

Beim Mountainbiken bewegen wir uns stets in einer Risikozone – wie in anspruchsvollen Berufssituationen: Was passiert, wenn ich stürze? Wie komme ich diesen Weg runter? 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, sondern für fortgeschrittene Fahrer/innen geeignet. Eine regelmäßige Fahrpraxis von mindestens 3 Jahren auf dem MTB sind Voraussetzung.**

Die Zeit auf dem MTB beträgt (Mo-Do) ca. zwei Stunden, Fr ca. 60 Minuten. 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 gefederter 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 **dieses hier wird empfohlen**
- 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 durchgeführt. 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. kleine Treppen, Kurven, Wurzelfelder) 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.