

## Mut – der Beginn der Veränderung und Innovation

### Bildungsurlaub/Bildungszeit mit Klettereinheiten

Mut ist eine wichtige Eigenschaft im beruflichen Alltag. Wenn wir mutig sind,

- können wir bei Entscheidungsprozessen, in (Team-) Konflikten oder in Drucksituationen neue Impulse setzen und neue Ansichten anbieten.
- können wir Veränderungsprozesse innovativ begleiten.
- können wir auch in Risikosituationen differenziert handeln und neue Wege gehen.

Mut benötigt es, wenn wir leistungsorientiert und mit Entscheidungskompetenz arbeiten wollen. Mut ermöglicht es, sich für die eigenen Interessen und die anderer einzusetzen.

Mut heißt nicht, keine Angst zu haben. Mut hilft, die eigene Angst zu überwinden und außerhalb der eigenen Komfortzone agieren zu können. Es bedarf Mut, verantwortungsvoll im Unternehmen Stellung zu beziehen. Mut schafft Innovation, Motivation und Entscheidungskompetenz. Es braucht Mut, mit den Veränderungsprozessen und den neuen Technologien umzugehen. Es braucht Mut, Beziehungen im Arbeitsalltag erfolgreich zu gestalten. Drucksituationen brauchen Entscheidungskompetenz und Entschlossenheit. Auch hier ist Mut eine wichtige Komponente um sich sicher in solchen Situationen bewegen zu können. Kein Wachstum, ohne Mut.

Das Seminar beschäftigt sich damit, wie wir Mut aufbauen, halten und einsetzen können. Dies bedarf Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die meiner Teamkollegen und -kolleginnen. Damit das Thema „Mut“ nicht theoretisch bleibt, finden Teile des Seminars am Kletterfelsen statt. Beim Klettern ist Vertrauen und Mut live erlebbar. Wir erfahren am Fels und im Team persönliche Herausforderungen und Grenzsituationen. Dabei geht es um Achtsamkeit, Wahrnehmung und Offenheit für den jetzigen Moment.

<b>Seminar Nr.:</b>	814224
<b>Termin:</b>	07.07.-12.07.2024 Sonntag, 18.00 Uhr – Freitag, 13.15 Uhr
<b>Ort:</b>	Grainau
<b>Preis:</b>	975,00 € (Ü/VP) für Einzelpersonen 1.175,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag: 91,75 € insg.
<b>Dozenten:</b>	Peter Wendland, Andreas Kuban
<b>Peter Wendland</b>	(Jhrg. 1969) ist freiberuflicher Dipl. Soz. Päd., Musiktherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie und leidenschaftlicher Kletterer (Vorstieg, Toprope und Klettersteig) und DAV Mitglied.
<b>Andreas Kuban</b>	(Jhrg. 1966), Trainer und Coach u.a. für Fach- und Führungskräfte und Teams, seit über 30 Jahren als Bergführer tätig. Die Sprache der Berge sind für ihn Medium und Methode für Trainings, um Veränderungen und mentale Stärke hervorzurufen.
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10-16
<b>Leistungen:</b>	Übernachtung mit Frühstück und Abendessen und zusätzlich Lunchpaket, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

Verlasse ich meine Komfortzone, werden meine Emotionen einen entscheidenden Anteil an meinen Entscheidungsprozessen haben. Wie gehe ich mit Wut, Aggression, Angst, Unmut, Übermut, Leichtsinn, etc. um?

Das Seminar bietet Chancen, die eigenen Sichtweisen und Verhaltensmuster kennenzulernen. Die im Berufsleben oft erlebten Vergleiche - wer ist stärker, besser, schneller, mächtiger - sind am Felsen kontraproduktiv.

Die Erfahrungen aus dem praktischen Teil des Kletterns am Felsen lassen sich gut auf das Erleben im beruflichen Kontext übertragen.

Vor jeder Klettertour stehen ein gutes Vorbereiten und eine Risikoanalyse. Wie ist meine mentale und körperliche Verfassung beschaffen. Mut braucht Grenzen!



## Ihr Nutzen

- Sie erhalten Zugang zu Ihrem Mutpotential und können dadurch in beruflichen Prozessen erfolgreicher agieren.
- Sie erweitern Ihre Kompetenz, in Ihrem Arbeitsalltag mutiger zu kommunizieren.
- Sie können mutiger und konstruktiver mit Druck- und Kritiksituationen umgehen.
- Sie lernen, jenseits Ihrer Komfortzone innovativ neue Lösungen zu finden.
- Sie lernen, Konflikte (im Team) zu bewältigen und Kritik anzunehmen
- Sie lernen, Führungskompetenzen aufzubauen und diese im Arbeitsalltag zu nutzen
- Ihre Fähigkeit, im Arbeitsalltag mit anderen Menschen auch in Drucksituationen zu kooperieren, wird erhöht.

## Seminarinhalte

- Notwendigkeit von Mut in beruflichen Prozessen
- Umgang mit Mut und Ängsten in Drucksituationen: Welchen Weg kann ich wählen?
- Mut in der Risiko- und Komfortzone
- Achtsame Kommunikation in der Risiko/Stresszone
- Entscheidungskompetenz, Vertrauen, Klarheit und Gelassenheit auch in Drucksituationen
- Kooperation mit Kollegen
- Mut als Voraussetzung für Innovation
- (Selbst)Wahrnehmung
- Transfer in den Berufsalltag, Austausch und Feedback mit den Teammitgliedern (z.T. im Sharing)
- Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen

## Spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten

... sind keine Teilnahmevoraussetzung. Das Seminar ist nicht geeignet für Personen mit Erkrankungen von Herz, Kreislauf, Atmungs- und Bewegungsorganen. Eine gute körperliche Konstitution ist von Vorteil, Schwindelfreiheit erforderlich.

Der Schwierigkeitsgrad der Kletterrouten liegt bei ca. 4 bis 6 (mittelschwer). Die Kletterrouten sind auch für Anfänger geeignet. Wir arbeiten mit automatischen Sicherungsgeräten.

Die Zeit am Kletterfelsen beträgt Montag bis Donnerstag ca. drei bis vier Stunden. Der Kletteranteil im Rahmen des gesetzlich vorgeschriebenen Zeitplanes beträgt eine Stunde. Die weitere Zeit beim Klettern findet in der Freizeit statt. Am Kletterfelsen finden ausführliche Reflexionen, Auswertungen, inhaltliche Inputs und Transfers des Erfahrenen in den beruflichen Alltag statt.

## Klettermaterial

Klettermaterial wird – mit Ausnahme von Kletterschuhen - gestellt. Bitte bringen Sie eigene Kletterschuhe mit.

## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie sind im Seminarhaus Grainau in Doppelzimmern und Einzelzimmern (EZ-Zuschlag: 91,75 €) untergebracht. Das Haus liegt in Grainau, 6 km von Garmisch entfernt. Frühstücksbuffet, Mittagessen oder Lunchpaket sowie Abendessen erhalten Sie durch das Seminarhaus. Grainau liegt direkt an der Zugspitze.

**Sicherheit:** Das Dozententeam ist mit Klettern in den Bergen vertraut. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritten.

**Anreise:** Mit der Bahn bis Garmisch-Partenkirchen. Von dort mit der Zugspitzbahn bis Grainau-Badersee oder mit dem Eibseebus bis Untergrainau. Näheres erfahren Sie vor Seminarbeginn. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschafts-Service**, sie schonen die Umwelt und sparen Geld.

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

**Fahrten vor Ort:** Um die Kletterfelsen zu erreichen, benötigen wir Privatfahrzeug der Teilnehmenden. Wir zahlen für jeden im Rahmen des Seminars gefahrenen Kilometer 0,38 €. Die PKWs werden in der Regel mit vier Personen besetzt. Die Ziele liegen bis ca. 30 km entfernt. Wir bitten bei der Anmeldung um Mitteilung, ob Sie einen PKW vor Ort zur Verfügung stellen können.

## Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **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.