BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Werte, Wandel und Weiterkommen – Orientierung finden im beruflichen Umbruch

Bildungsurlaub/Bildungszeit mit Klettereinheiten

Die Arbeitswelt befindet sich im tiefgreifenden Wandel: Künstliche Intelligenz, Robotik, Fachkräftemangel, hybride Arbeitsformen und ständige Change-Prozesse fordern Berufstätige auf neue Weise heraus. Dieses Bildungsurlaubseminar bietet den Teilnehmenden Raum zur Reflexion über persönliche Werte, berufliche Orientierung und individuelle Entwicklungschancen inmitten dieser Veränderungsdynamik. Durch die Kombination aus erfahrungsorientierter Kletterpraxis und fundierter Selbstreflexion stärken die Teilnehmenden ihr Selbstvertrauen, ihre Handlungskompetenz und ihr Gespür für beruflich stimmige Entscheidungen.

In diesem Seminar verbinden wir **theoretische Impulse** mit **aktiven Klettereinheiten**, um Vertrauen in sich selbst, in andere und in Systeme erfahrbar zu machen. Klettern bringt uns bewusst in Situationen, in denen wir uns mit Kontrolle, Loslassen, Absicherung und Grenzerfahrung auseinandersetzen. Das Erleben wird reflektiert und auf den Berufsalltag übertragen.

Seminar Nr.: 814227
Termin: 18.07.-23.07.2027
So, 18.00 Uhr – Fr, 13.15 Uhr
Ort: Grainau
Preis: 1.195,00 € (Ü/VP) für Einzelpersonen
1.395,00 € (Ü/VP)
für Einrichtungen / Firmen
EZ-Zuschlag: 91,75 € insg.
Dozent: Peter Wendland
Co-Dozent: Tobias Feih

Peter Wendland (Jhrg. 1969) ist freiberuflicher Dipl. Soz. Päd., Musiktherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie und leidenschaftlicher Kletterer (Vorstieg, Toprope und Kletter-steig) und DAV Mitglied.
Tobias Feih, engagiert sich seit vielen Jahren im Deutschen Alpenverein im Bereich Sportklettern. Sein Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von Klettertechniken, Sicherheitskompetenz und der Begleitung von Gruppen im Bergsport.

Teilnehmendenzahl: 10-16
Leistungen: Übernachtung mit Frühstück und Abendessen und zusätzlich Lunchpaket, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

Themenschwerpunkte

- Wertorientierung im beruflichen Handeln
- Veränderungsprozesse und emotionale Dynamiken (z. B. Veränderungskurve)
- Auswirkungen neuer Technologien (KI, Automatisierung) auf Berufsrollen
- Selbstführung, Resilienz und Transformational Leadership
- Ressourcen aktivieren und berufliche Perspektiven entwickeln
- Vertrauensaufbau, Entscheidungsfähigkeit und Mut zum nächsten Schritt
- Praktische Selbsterfahrung durch angeleitetes Klettern (Fels oder Halle)

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an Berufstätige aus allen Branchen, die sich in Umbruchphasen befinden, ihren beruflichen Standort reflektieren und sich zukunftsfähig aufstellen möchten. Besonders geeignet für Menschen, die vor Entscheidungen stehen, sich neu orientieren oder ihre Arbeitsweise wertebewusster gestalten wollen.

Methoden

- Klettereinheiten (Toprope, ggf. Vorstieg, je nach Vorkenntnissen, Sicherungstechnik)
- Reflexionsrunden (Einzelarbeit, Tandems, Kleingruppen)
- Wertelandkarte, Wertekompass
- Biografische Elemente, Veränderungskurve
- Planspiele, Feedback, Visualisierung, GFK, Kommunikationsmethoden
- Zukunftsanalyse/Umfeldanalyse
- individuelles Tagebuch erstellen / Journaling
- Transfermethoden in den beruflichen Kontext
- Austausch im Sharing
- Feedback mit den Teammitgliedern, um die eigene Wahrnehmung und die der sozialen Umwelt zu überprüfen

Ihr Nutzen

- Sie gewinnen Klarheit über Ihre berufliche Rolle und Richtung
- Sie stärken Ihr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten
- Sie lernen, mit Unsicherheit souveräner umzugehen.
- Sie bekommen konkrete Impulsen für den eigenen beruflichen Weg, einem gestärkten Selbstbild sowie praktischen Tools zur Selbstführung, Entscheidungsfindung und Kommunikation in Veränderungsprozessen.
- Die Kletterpraxis macht persönliche Grenzen und Wachstumspotenziale körperlich erlebbar – und fördert Vertrauen in sich selbst und andere.

Seminarinhalte

- Eigene berufliche und persönliche Werte identifizieren
- Wandel in der Arbeitswelt verstehen und konstruktiv einordnen
- Selbstwirksamkeit und Resilienz stärken
- Eigene Ressourcen sichtbar machen und nutzen
- Berufliche Handlungsoptionen entwickeln
- Vertrauens- und Kommunikationskompetenz erproben
- Wie können Entscheidungen und Veränderungen gemeistert werden

Transfer in den Berufsalltag

Die Inhalte und Methoden des Seminars sind praxisnah und werden auf den beruflichen Alltag übertragen. Sie entwickeln einen individuellen Wertekompass, erkennen ihre Stärken im Umgang mit Wandel und lernen, wie sie sich auch in unsicheren Situationen resilient und lösungsorientiert verhalten können. Durch die Kletterpraxis wird erlebbar, wie Vertrauen, Selbstwirksamkeit und klare Kommunikation unter Druck funktionieren – Kompetenzen, die in Teams, Führungsrollen oder neue Aufgabenfelder einfließen können.

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 7 (leicht bis schwierig). Die Kletterrouten sind auch für Anfänger geeignet. Wir arbeiten mit halbautomatischen Sicherungsgeräten.

Die Zeit am Kletterfelsen beträgt Montag bis Donnerstag ca. drei bis vier Stunden täglich. 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

Eigene Bergschuhe, Kletterschuhe und Rucksack sind bitte mitzubringen! Wenn vorhanden auch ein Klettersteigset. Ausrüstung wird geprüft gestellt (Helme und Gurte, Sicherungsgeräte, etc.) oder muss zertifiziert mitgebracht werden. Bitte bringen Sie ein kleines Tagebuch 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 0,30 €. 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!