

Mut – der Beginn der Veränderung und Innovation

Bildungsurlaub mit Klettereinheiten

Mut ist eine wichtige Eigenschaft bei beruflichen Prozessen. Wenn wir mutig sind, können wir neue Impulse setzen und neue Ansichten anbieten. Dies ist vor allem, in beruflichen Konfliktsituationen wichtig.

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 auch mal 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. Kein Wachstum, ohne Mut.

Drucksituationen brauchen Entscheidungskompetenz und Entschlossenheit. Auch hier ist Mut eine wichtige Komponente um sich sicher in solchen Situationen bewegen zu können.

Das Seminar beschäftigt sich damit, wie wir Mut aufbauen, halten und einsetzen können. Die bedarf Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die Fähigkeiten 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.

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?

Seminar Nr.:	814523
Termin:	17.09.-22.09.2023 Sonntag, 18.00 Uhr – Freitag, 13.00 Uhr
Ort:	Lambrecht
Preis:	895,00 € (Ü/VP) für Einzelpers. 995,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag: 75,00 € insg.
Dozent:	Peter Wendland, Peter Wendland (Jhrg. 1969) ist freiberuflicher Dipl. Soz. Päd., Musiktherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie und leidenschaftlicher Kletterer (Vorstieg, Toprope und Klettersteig) und DAV Mitglied.
TeilnehmerInnenzahl:	10-15
Leistungen:	Übernachtung mit Frühstück, Mittagessen bzw. Lunchpaket, Abendessen, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung
Kontakt PfalzAkademie:	Franz-Hartmann-Str. 9, 67466 Lambrecht, Tel.: 06325 / 18 00-0, info@pfalzakaemie.bv-pfalnz.de

Das Seminar bietet Chancen, über die eigenen Sichtweisen und Verhaltensmuster zu reflektieren. Die im Berufsleben oft erlebten Vergleiche - wer ist stärker, besser, schneller, mächtiger - sind am Felsen unwichtig, ja kontraproduktiv. Es entscheidet der Umgang mit den eigenen Gefühlen und Gedanken.

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!



Seminarinhalte

- Notwendigkeit und Entwicklung von Mut in beruflichen Prozessen: Umgang mit Kritik, und Leistungsorientierung
- Umgang mit Mut und Ängsten in Drucksituationen: Welchen Weg kann ich wählen?
- Mut in der Risiko- und Komfortzone
- Achtsame Kommunikation in der Risiko/Stresszone: differenziertes Handeln, Gewohnheiten ändern, neue Weg gehen
- Entscheidungskompetenz, Vertrauen und Gelassenheit auch in Drucksituationen
- (Selbst)Wahrnehmung
- Transfer in den Berufsalltag, Austausch und Feedback mit den Teammitgliedern (z.T. im Sharing)
- Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen

Seminarziele

- Das eigene Verhalten und das der anderen besser verstehen und wertzuschätzen.
- Erweiterung der persönlichen Handlungsmöglichkeiten auch in schwierigen Situationen.
- Was ist Mut, wie erlebe ich ihn, was braucht er und wie kann ich damit umgehen.
- Wahrnehmung der eigenen Mentalität und Lösungsstrukturen.
- Vertrauen und Klarheit über den eigenen Mut und der anderen Mitmenschen
- Konstruktiv, lösungsorientierter und achtsamer Umgang mit Konfliktsituationen.
- Optimierung der eigenen Wahrnehmung
- Kooperation mit Kollegen und Mut zur Innovation

Spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten

... sind keine Teilnahmevoraussetzung. Das Seminar ist aber 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. vier bis 6+/7- (leicht bis mittelschwer). Für die Kletterrouten sollte bereits Erfahrung (auch Kletterhalle) bei Anfänger vorhanden sein. Je nach Erfahrungsgrad der Gruppe, wird auch im Vorstieg geklettert. Wir klettern an Sandstein. Dieser hat eine höhere Reibung und ist etwas anspruchsvoller als glatter Fels. Wir arbeiten mit automatischen Sicherungsgeräten. Schuhe für das Klettern werden nicht gestellt. Bitte bringen Sie auf jeden Fall eigene Kletterschuhe mit, diese sind im Handel für Einsteiger auch im unteren Preissegment zu erwerben. Kletterschuhe an Sandstein sind zwingend erforderlich.

Die Zeit am Kletterfelsen beträgt jeden Tag (Mo-Do) 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 ausführliches Reflexionen, Auswertungen, inhaltliche Inputs und Transfers des Erfahrenen in den beruflichen Alltag statt. Bei schlechtem Wetter (Regen) kann nicht am Felsen geklettert werden. Wir können dann Kletterhallen (voraussichtlich in Mannheim) nutzen.

Fahrten vor Ort

Um die Kletterfelsen zu erreichen, benötigen wir Privatfahrzeug der Teilnehmer. Wir bezahlen für jeden im Rahmen des Seminars gefahrenen Kilometer 0,38 €. Die PKWs werden in der Regel mit vier Personen besetzt. Die Ziele liegen in der Regel ca. 30-50 km entfernt.

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind in der PfalzAkademie in Lambrecht untergebracht. Das Haus liegt 6 km von Neustadt an der Weinstraße entfernt. Sie sind in einem Zweibett-Zimmer bzw. in einem Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 15,00 € pro Nacht) untergebracht. Um eine zeitlich hohe Flexibilität gewährleisten zu können, erhalten Sie vom Seminarhaus zum Mittagessen ein Lunchpaket (außer Freitag: hier warmes Mittagessen), am Abend erhalten Sie dann ein warmes Abendessen (außer Sonntag: hier kaltes Abendessen). Zudem erhalten Sie ein Frühstück am Frühstücksbuffet. Im Haus steht Ihnen eine Sauna zur Verfügung. Lambrecht liegt mitten im Pfälzerwald.

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**.

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

Bildungsurlaub

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**“. 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.

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.