

Improvisation als berufliche Handlungskompetenz in dynamischen und herausfordernden (Berufs-)Situationen

Flexibel handeln - Präsenz bewahren - Entscheidungen treffen

Bildungsurlaub mit Praxisanteilen Mountainbike (für Anfänger:innen und Anfänger:innen mit Vorkenntnissen)

Wie bleiben Sie handlungsfähig, wenn Situationen anders verlaufen als geplant? Wie treffen Sie gute Entscheidungen, wenn nicht alle Informationen vorliegen? Und wie gelingt es, auch unter Druck präsent, flexibel und lösungsorientiert zu bleiben?

Die Anforderungen der Arbeitswelt verändern sich stetig. Unerwartete Entwicklungen, kurzfristige Veränderungen, komplexe Aufgabenstellungen und zunehmende Dynamik verlangen die Fähigkeit, Situationen rasch einzuschätzen und angemessen zu handeln.

In diesem Seminar lernen Sie, Improvisation als berufliche Handlungskompetenz zu nutzen. Improvisation bedeutet dabei die Fähigkeit, wahrzunehmen, Entscheidungen zu treffen und flexibel auf neue Situationen einzugehen. Sie entwickeln einen konstruktiven Umgang mit Unsicherheit, stärken Ihre Selbststeuerung und erweitern Ihre persönlichen Handlungsmöglichkeiten.

Die Mountainbike-Einheiten machen diese Kompetenzen unmittelbar erlebbar. Auf Schotterwegen und in teilweise unwegsamem Gelände entstehen immer wieder Situationen, die Aufmerksamkeit, Anpassungsfähigkeit, Entscheidungsbereitschaft und Selbstvertrauen erfordern. Die Erfahrungen werden reflektiert und gezielt auf berufliche Anforderungen übertragen.

Seminarinhalte

- Improvisation als berufliche Schlüsselkompetenz
- Handlungsfähig bleiben bei Unsicherheit und Veränderung
- Wahrnehmung und Präsenz in herausfordernden Situationen
- Das „innere Ja“: Situationen annehmen und gestalten
- Entscheidungen unter wechselnden Bedingungen treffen
- Eigene Handlungsspielräume erkennen und erweitern
- Flexibilität und Anpassungsfähigkeit entwickeln
- Umgang mit Fehlern, Irritationen und unerwarteten Entwicklungen
- Selbststeuerung in Belastungs- und Drucksituationen
- Kooperation und Kommunikation in dynamischen Prozessen
- Transfer der Erfahrungen in den beruflichen Alltag

Das Seminar hat zum Ziel, folgende Kompetenzen für den Berufsalltag zu erhalten und zu erweitern: Kommunikationskompetenz, Handlungskompetenz, Kooperationsfähigkeit, Improvisationskompetenz, Teamfähigkeit.

Die genannten Kompetenzen üben Sie zusätzlich im Praxisanteil (Mo–Do: ca. 2-4 Stunden, reine Wegzeiten: 1-2 Stunden) Mountainbiken. Hierbei werden die Teilnehmenden unmittelbar zum Anwenden und Erproben möglicher Lösungsansätze aus der Theorie in die Praxis angeregt. Handlungskompetenzstrategien, Zusammenarbeit und konstruktives Feedback werden unmittelbar „erfahren“ und können direkt auf den Berufsalltag übertragen werden.

Das Mountainbiken gibt die Aufgabenstellungen vor - die Teilnehmenden erleben unmittelbar, wie Improvisation als berufliche Schlüsselkompetenz umsetzbar ist. Das Seminar ist eine Kombination aus Theorieinput, Selbst- und Gruppenreflexion. **Die Seminarinhalte und Methoden** stehen im beruflichen Kontext. Wir leisten den Praxis-transfer in den Berufsalltag (mit Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den konkreten Berufsalltag).

Seminar Nr.:	815027
Termin:	25.04. - 30.04.2027 So, 18 Uhr - Fr, 13.15 Uhr
Ort:	Ruhpolding
Preis:	995,00 € (Ü/VP) für Einzelpers. 1.195,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag: 100,- € insg.
Dozenten:	Andreas Müller Tobis Feih
Andreas Müller (Jhrg. 1963), ausgebildet in transpersonaler Psychologie, Achtsamkeit, NLP (Trainer) und Coaching, leitet seit 1990 für das LIW Seminare. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Wünsche zu leben.	
Tobias Feih (geb. 1994), Coach und Trainer im Outdoor- und Bergsport. Er hilft, neue Perspektiven zu entdecken sowie eigene Potenziale zu entfalten. Mit seiner ruhigen, authentischen Art schafft er einen geschützten Raum für Lernen, persönliches Wachstum sowie Naturerlebnisse.	
Teilnehmendenzahl:	10-14
Leistungen:	Übernachtung, Vollpension (Frühstück, Lunchpaket, Abendessen), seminarbegleitende Unterlagen

Ihr Nutzen

- Sie stärken Ihre berufliche Handlungskompetenz für komplexe und dynamische Arbeitssituationen.
- Sie lernen, Unsicherheit als Ausgangspunkt für konstruktives Handeln zu nutzen.
- Sie erweitern Ihre Entscheidungs- und Problemlösungskompetenz.
- Sie trainieren Präsenz, Aufmerksamkeit und situatives Reagieren.
- Sie gewinnen Sicherheit im Umgang mit unerwarteten Veränderungen.
- Sie fördern Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit.
- Sie entwickeln tragfähige Strategien für den Transfer in den Berufsalltag.

Methodik

- Theorieimpulse
- Einzel- und Gruppenreflexion
- erfahrungsorientierte Übungen, Mountainbike-Praxis
- Transforgespräche, Reflexions- und Auswertungsmethoden

Alle Inhalte werden konsequent auf berufliche Situationen bezogen. Der Transfer in den Arbeitsalltag erfolgt durch regelmäßige Reflexionen, Fallbeispiele und konkrete Anwendungsmöglichkeiten.

Praxisanteil Mountainbike

Die im Seminar vermittelten Kompetenzen werden zusätzlich in täglichen Mountainbike-Einheiten (Mo-Do) praktisch erfahrbar gemacht. Wir fahren auf **E-Mountainbikes**. Die Fahrten und MTB-Übungen finden im Umfeld des Labenbachhofs bei Ruhpolding statt. Sie umfassen ca. 2-4 Stunden/Tag (Mo-Do, reine Wegezeiten: ca. 1-2 Stunden/Tag).

Die Teilnehmenden bewegen sich überwiegend auf Schotterwegen, Forstwegen und einfachen naturbelassenen Strecken. Teilweise kommen Abschnitte mit unwegsamem und auch -fahrtechnisch - anspruchsvollem Gelände hinzu. Die Schwierigkeiten der Wege und die Übungen mit den MTBs werden an die Fähigkeiten der Gruppe angepasst und erfordern keine fortgeschrittenen Mountainbike-Kenntnisse. Typische Erfahrungsfelder sind:

- Entscheidungen unter wechselnden Bedingungen
- Hindernisse einschätzen und angemessen reagieren
- Balance und Orientierung bewahren
- Wahrnehmung und Konzentration schulen
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln
- Eigene Grenzen erkennen und respektieren
- Situationsgerechtes Handeln

Die Mountainbike-Praxis dient als Lern- und Erfahrungsfeld. Die Erlebnisse werden ausgewertet und mit beruflichen Situationen in Beziehung gesetzt.

Wir empfehlen ein E-Fully zum Seminar mitzubringen. Sollte kein Mountainbike vorhanden sein, so kontaktieren Sie bitte rechtzeitig (ca. 4 Wochen vor Seminarbeginn): **Radverleih die Radegeber** Ruhpolding, <https://ruhpolding.bike/bikeverleih>, 08663-3492544, office@inveloveritas.de. Bitte kalkulieren Sie für die Verleihzeit Mo-Do ca. 45 € pro Tag.

Ungeeignet für das Seminar sind: Trekkingräder, Crossräder, Gravelbikes und Liegeräder. **Bitte lassen Sie vor dem Seminar das Mountainbike von einer Fachwerkstatt auf Funktionsgenauigkeit nachprüfen.**

Spezielle Fähigkeiten und Sicherheit

Das Seminar richtet sich an **Anfänger:innen sowie Anfänger:innen mit ersten Mountainbike-Erfahrungen**. Vorausgesetzt werden:

- körperliche Belastbarkeit
- sicheres Fahrradfahren
- Freude an Bewegung in der Natur
- Bereitschaft zur aktiven Teilnahme

Die täglichen Touren und Übungen sind so gestaltet, dass sie auch für Teilnehmende ohne ausgeprägte Mountainbike-Erfahrung bewältigbar sind. Kondition und Koordination, sowie Herz-Kreislauf-System und Atmung werden stellenweise belastet. Alle Touren und Trainings werden unter Anleitung des Dozententeams durchgeführt. Die Sicherheit der Teilnehmenden hat jederzeit Vorrang vor sportlicher Leistung, so werden einzelne Streckenabschnitte je nach individuellem Können gefahren oder geschoben. Es liegt in Ihrem Ermessen zu entscheiden, wo und wann Sie defensiv handeln. Die Seminarleitung unterstützt dabei, das persönliche Können realistisch einzuschätzen und individuelle Lernfortschritte zu ermöglichen. Während aller Mountainbike-Einheiten ist das Tragen eines Fahrradhelmes verpflichtend. Wir empfehlen das Tragen von Knie- und Ellbogenschonern, Fahrradhandschuhe, sportliche und wetterangepasste Kleidung, Schutzbrille, kleiner Rucksack für Getränke und persönliche Verpflegung.

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

Übernachtung/Verpflegung/Anreise

Das Seminar findet im Seminarhotel Labenbachhof inmitten der Chiemgauer Alpen statt. Das Haus liegt am Fuße des Rauschbergs zwischen Ruhpolding und Inzell. Sie sind im Doppelzimmer mit Dusche/WC untergebracht. Eine Einzelbelegung ist für 100,00 € insgesamt buchbar. Sie werden mit Vollpension verpflegt. Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden.

Mit dem **PKW** fahren Sie auf der A8 (München-Salzburg) bis Traunstein/Siegsdorf. Vor dort in Richtung Ruhpolding. Der Labenbachhof liegt ca. 6 km östlich von Ruhpolding. Mit der **Bahn** bis Ruhpolding. Von dort sind es ca. 6 Kilometer bis zum Haus. Für diese Strecke nutzen Sie am besten das Taxi.

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **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/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 an uns. Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifische Einschränkungen (siehe Arbeitgeber-Bescheinigung).

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!