

Mehr Impulse für Ihre Handlungskompetenz Teil 2

Selbstwirksamkeit – stark im Berufsalltag agieren und im Leben stehen

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Stark, selbstbewusst, zielorientiert, flexibel im Denken und Handeln... Sind das Handlungskompetenzen, die Sie gerne nicht nur im Berufsleben ausleben möchten? Individualität, Neugier, Empathie, Selbstsicherheit, Humor, Kreativität und das Werteverständnis... sind weitere Elemente, die als Ganzes das Wesen eines Menschen bilden.

Im Berufsleben werden wir überwiegend nach unseren Fachkenntnissen bewertet, jedoch reichen diese allein oft nicht aus, um einen erfolgreichen und erfüllten Arbeitsalltag zu gestalten. Hier sind unsere Soft Skills gefragt. Fähigkeiten wie Überzeugungskraft, Zielklarheit, gelungene Kommunikation, persönliche Ausstrahlung, Menschenkenntnis und Handlungsstrategien sind mindestens ebenso wichtige Kompetenzen, die die Persönlichkeit erweitern und den Erfolg im Beruf ausmachen.

Auch der wertschätzende Umgang mit einschränkenden Glaubenssätzen, Schatten und Blockaden gehört dazu. Wenn wir uns unserer Ressourcen und Blockaden bewusst sind, diesen wohlwollend begegnen, und sie in Bezug zueinander bringen, entstehen Synergien, die bereichern und uns wachsen lassen. Ein Wachstum, das neue berufliche Perspektiven eröffnet und persönliche wie berufliche Entwicklung gemäß unseren Zielen möglich macht. Wir gewinnen Wahlmöglichkeiten, die mehr Handlungskompetenz schaffen und so Selbstsicherheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken.

Sie lernen Ihre eigenen Ressourcen besser zu nutzen und Ihre Stärken gezielt auszubauen. Denn wenn wir uns selbst gut kennen, unserer selbst klar bewusst sind, das eigene Potenzial einsetzen und emphatisch mit anderen Menschen kommunizieren, bahnen wir so den Weg für beruflichen Erfolg und erfüllte Beziehungen.

Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar erweitert und vertieft die Inhalte des Seminars „Neue Impulse für Ihre Handlungskompetenz“, wobei Sie es auch buchen können, ohne das andere zuvor besucht zu haben.

Seminar Nr.:	816624
Termin:	13.10. – 18.10.2024 Beginn: Sonntag, 18.00 Uhr Ende: Freitag, 13.00 Uhr
Ort:	Baltrum
Preise:	875,- € (Ü/VP) für Einzelpersonen EZ-Zuschlag: 45 € insgesamt 1075,- € für Einrichtungen/Firmen
Dozentin:	Anja Lindau
Anja Lindau, Jahrgang 1960, Studium der Kommunikation, Kauffrau und 30-jährige Erfahrung als selbständige Unternehmerin. Heute ist sie Inhaberin eines Institutes für Persönlichkeitsentwicklung in Berlin und arbeitet als Lehrtrainerin, Trainee, Dozentin, Coach und Therapeutin (HP Psych). Wichtig ist ihr die ausgewogene Ganzheitlichkeit des Menschen – die Brücke von der mentalen und seelischen Kraft und Klarheit verbunden mit der körperlichen Gesundheit.	
TeilnehmerInnenzahl:	8 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung



Anja Linda

Seminarinhalte

- Bestandsaufnahme – wo stehe ich heute im Berufsleben, wie ist mein Selbstbild, wie das Fremdbild, mein Rollenverständnis, was charakterisiert meinen Typ;
- die eigenen Ressourcen tiefer erkunden – Fähigkeiten, Vorlieben, Kompetenzen aktivieren und nutzbar machen für mehr Handlungsspielraum im Beruf; Ressourcen für das Arbeitsumfeld identifizieren;
- Selbstwirksamkeit und Selbstmotivation im Arbeitsleben – wie setze ich meine Werte zielgerichtet um, was sind meine Antreiber, bin ich eher ein Denker oder Macher, intro- oder extravertiert;
- Arbeitsstress – Stressoren erkennen, wie Stress entsteht, wir ihm begegnen und ihn abbauen können; praktische Übungen, Test: Stresslevel-Analyse;
- Lösungsfokussierte Kommunikation – eine Methode, die Ressourcen aufdeckt und den klaren Weg zum Ziel bahnt;
- Kommunikationskompetenz – die Macht der Sprache und die Kunst zu sprechen; so kommt meine Botschaft bei Kollegen, im Team, an: Wortwahl, Mimik, Gestik, Körperhaltung in Aktion;
- Selbststeuerung: wie gehe ich mit Schwierigkeiten am Arbeitsplatz um – innere Blockaden lösen; den Schatten die Kraft nehmen, belastende Glaubenssätze loslassen, sie wandeln und neue, stärkende Sichtweisen etablieren;
- mehr Wahlmöglichkeiten im Verhalten schaffen;
- Selbststeuerung: Selbsthypnose und Entspannungszustände zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit – in der Ruhe liegt die Kraft; innere Harmonie fördert die kreative Lösungsfindung und lässt neue Sichtweisen tiefer wurzeln und Wachstum entstehen;
- Zielarbeit – Visionen und Strategien erarbeiten und optimieren, sie in das Berufsleben projizieren;
- Umsetzungskompetenz im Beruf stärken: den beruflichen und persönlichen Lebensplan weiter ausbauen und umsetzen, Integration.

Methoden

- NLP, Hypnose und Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen, Schattenarbeit, Kommunikation, Stressprävention
- Einzel- und Gruppenarbeit;
- Selbsterfahrung – gemeinsam und von anderen lernen;
- Teamfähigkeit erfahren, jeder lebt seine individuelle einzigartige Rolle.

In diesem Seminar sind viele praktische Übungen mit Elementen aus dem NLP (Neuro Linguistischen Programmieren), Achtsamkeit, Stressbewältigung und mentaler Arbeit kombiniert. Schrittweise erarbeiten Sie sich die Fertigkeiten, hin zu mehr Klarheit und Stärke für Ihren Berufsalltag. Mit dieser Ausrichtung sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt und Sie gehen gestärkt Ihren Weg...

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung für Übungen drinnen
- für Freizeitaktivitäten feste Schuhe und wetterfeste Kleidung
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Die Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km² ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: www.baltrum.de und www.baltrum-online.de.

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Sie erhalten Vollpension im Haus. Link zum Haus: www.sonnenhuette.de.

Anreise

Baltrum erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fahrzeiten finden Sie unter www.baltrum-linie.de). Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert

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**“. 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!

Förderungsmöglichkeiten

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

