

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, dass 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.:	816626
Termin:	05.10. – 09.10.2026 Beginn: Sonntag, 18.00 Uhr Ende: Freitag, 13.00 Uhr
Ort:	Carolinsiel
Preise:	915,- € (Ü/HP Plus) im DZ EZ-Zuschlag: 192,-€ insgesamt 1115,- € 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 Lindau

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 Antriebe, 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;
- Zielerarbeitung – 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

Übernachtung/Verpflegung

Das neue Hotel Noord Carolinensiel liegt unweit der Küste direkt am kleinen Fluss Harle und verfügt über einen Wellnessbereich, ein Restaurant und ein Café. Vom Hotel sind es sowohl zum Bahnhof als auch zum nächsten Strand nur zwei Kilometer. Im Hotel können Sie sich (kostenpflichtig) Fahrräder ausleihen.

Die gebuchte Hotelkategorie Signature Classy bietet jeweils einen Balkon oder eine Terrasse.

Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie am An- und Abreisetag einen leckeren, vitalen Mittagssnack.



Anreise

Anreise per Auto: Für das Navigationsgerät folgende Adresse verwenden: **Nordseestraße 1 in 26409 Carolinensiel**
Im Ort der Beschilderung in Richtung NOORD oder der Cliner Quelle folgen.

Aus dem westlichen Ruhrgebiet: über die A31, durch den Ems-tunnel bei Leer/Ostfriesland, und weiter auf die A28 bis zur Abfahrt Leer-Ost/Hesel/Aurich. Von dort aus geht es Richtung Aurich, wo Sie auf die B210 in Richtung Wittmund und Wilhelmshaven wechseln. Über die Ortsumgehung Wittmund wird Carolinensiel erreicht.

Aus dem Osten: über die A1 an Bremen vorbei bis zur Ausfahrt Delmenhorst-Ost in Richtung Oldenburg. Weiter geht es auf der A28 bis zum Kreuz Oldenburg-Ost, wo Sie auf die A29 in Richtung Wilhelmshaven wechseln. Dann die Ausfahrt B210 Richtung Wittmund/Jever/Schortens.

Aus dem Süden und dem östlichen Ruhrgebiet: die A1 bis zum Ahlhorner Dreieck, dann geht es weiter auf die A29. Am Autobahnkreuz Wilhelmshaven nehmen Sie die Abfahrt Wittmund/Jever/Schortens und folgen der B210 Richtung Jever und Wittmund. Von dort führt die Beschilderung nach Carolinensiel.

Zus. Parkplatzgebühren 6,- € pro Tag zahlen Sie vor Ort.

Anreise per Bahn:

Die nächsten Bahnhöfe vom NOORD sind Wittmund, Esens, Jever, Sande und Norddeich. Von dort aus können Sie mit dem Bus oder einem Taxi nach Carolinensiel weiterfahren.

Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Sicherheit / Sonstiges

Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

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

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsguppen **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. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.