

Das berufliche persolog®-Stress- und Verhaltens-Profil – bewusster Umgang mit sich selbst und anderen

Bildungsurlaub

Der Alltag vieler Arbeitnehmender ist geprägt von der Anforderung vielen unterschiedlichen Faktoren gerecht zu werden. Aus dem sorgfältigen und detaillierten Umgang mit beruflichen Situationen und den beteiligten Kollegen, Vorgesetzten, Mitarbeitern und Kunden resultieren Erfolg und Effizienz. Wer hier nicht klar herausfiltert, mit welcher Persönlichkeits- und Verhaltensstruktur was erreicht werden kann, erlebt oft hohe Reibungsverluste im Miteinander.

Dieses Seminar verbindet die beiden beruflichen persolog®-Profile, welche in der Gesamtheit angewendet ein klares und umfassendes Bild zur eigenen Situation widerspiegeln. Das eigene Verhalten im Umgang mit Menschen im beruflichen Umfeld sowie Stresssituationen im Beruf zu reflektieren ist die Grundlage, den Arbeitsalltag bewusst in die Hand zu nehmen und gesund zu bleiben.

Erkennen Sie persönliche Verhaltenstendenzen und lernen Sie, andere besser zu erkennen, zu verstehen und zu akzeptieren. Verbessern Sie Ihre persönliche und soziale Kompetenz. Überzeugen Sie durch angepasste Kommunikation und erreichen effizienter die Ziele von und mit ihrem Team.

Analysieren Sie die eigenen Belastungssituationen unter Berücksichtigung der ganz eigenen individuellen Stresswahrnehmung. Lernen Sie Stresssituationen zu differenzieren. Erkennen Sie berufsbezogene Stressoren, um Stressverhalten verstehen zu können.

Um bei allen beruflichen Herausforderungen gesund zu bleiben und sich im Gleichgewicht zu halten, benötigen Sie geschultes und trainiertes Bewusstsein sowie die persönlich passenden Kompetenzen. Entwickeln Sie eigene Ideen und Lösungsansätze aus einem breiten Spektrum von Tools und Möglichkeiten für kurz- und langfristige Bewältigungsstrategien. Sichern Sie Ihre eigene Arbeitsleistung durch die Fähigkeit Bewältigungsstrategien anzuwenden.

Lernen Sie, sich durch die eigene körperliche und mentale Einheit und Stärke im Alltag zu differenzieren und zu distanzieren, um den vielschichtigen Ansprüchen des schnellen und anspruchsvollen Arbeitslebens kraftvoll, flexibel, respektvoll und aufmerksam begegnen zu können. Lernen Sie ein fundiertes und doch einfaches Programm an Yogapraxis, Meditations- und Atemtechniken, um durch Klarheit und Gelassenheit im Berufsalltag zu bestechen.



**Die Dozentin
 Evelyn Schneider**

Seminarnummer:	825722
Termin:	22.05. – 27.05.2022
Dauer:	So. 18.00 Uhr – Fr. 13.30 Uhr
Ort:	Klappholtal, List, Sylt
Bitte beachten Sie auf der Rückseite die Hinweise zur Anreise.	
Preis:	825,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 60,00 insgesamt 925,00 € für Einrichtungen/Firmen
Leitung:	Evelyn Schneider
Evelyn Schneider (Jahrgang 1973) hat ihren beruflichen Ursprung in der Hotellerie und ist seit 2000 Trainerin für die Bereiche Kommunikation, Führungskräfteentwicklung, Teamprozesse und -förderung, Verhaltens-Strukturen und Stressmanagement (div. persolog® Autorisierungen, NLP® Master/ Dr. Richard Bandler). Seit Evelyn im Vinyasa Yoga die 500h Ausbildung absolviert hat, lässt sie keine Möglichkeit aus, sich im In- und Ausland weiterzubilden. Seit vielen Jahren praktiziert und unterrichtet sie Vinyasa- und Yin-Yoga. Sie leitet Ausbildungen für Yogalehrer und unterstützt auf dem Weg in die Selbständigkeit. Ihre beruflichen Qualifikationen und Erfahrungen verbindet sie mit dem philosophischen und körperlichen Wissen um Yoga. Daraus entstehen lebendige und praxisnahe Seminare. Die alltagstauglichen Inhalte vermittelt sie greifbar, sodass jede/r Teilnehmende individuelle Klarheit und Stärkung der eigenen Persönlichkeit erlangen kann, um so den beruflichen Alltag mental und körperlich besser zu meistern.	
Teilnehmendenzahl: 10 - 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	

Seminarziele

- Verbesserung der sozialen Kompetenz im beruflichen Umfeld
- Förderung von körperlicher und mentaler Stabilität, Flexibilität, Gelassenheit, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit
- Stärkung der Selbstmanagementkompetenz, Verbesserung von Wahrnehmung und innerer Ausgeglichenheit
- Steigerung der Belastbarkeit und Effizienz durch effektiven Umgang mit sich selbst und anderen Menschen
- Differenzierung von beruflichen Stress-Situationen, konstruktiver Umgang mit dem eigenen Stressverhalten
- Persönliche Bewältigungsstrategien entwickeln, praktische Anwendung von Yogaübungen, Meditations- und Atemtechniken und deren Transfer in den eigenen Alltag
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen



Seminarinhalte

Die Seminarinhalte und Methoden stehen im beruflichen Kontext mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen. Sie entwickeln neue Kompetenzen für Ihr Berufsleben und erweitern Ihre berufliche Mobilität.

- Grundlagen des Verhaltens und das Erstellen des eigenen beruflichen persolog® Verhaltens-Profils
- Den eigenen Verhaltensstil im beruflichen Kontext definieren und verstehen, den Verhaltensstil anderer Menschen würdigen
- Effektiv mit anderen Menschen im Arbeitsalltag umgehen und erfolgreiche Strategien für die Zusammenarbeit entwickeln
- Zielgerichtet und situativ kommunizieren mit Kollegen, Vorgesetzten, Mitarbeitern und Kunden
- Motivation oder Belastung? Stress verstehen – der eigenen Stresswahrnehmung auf der Spur
- Stressanalyse durch Erstellung des eigenen beruflichen persolog® Stress-Profils
- Stressoren des Berufslebens und Stressverhalten im beruflichen Kontext bestimmen
- Kurz- und langfristige Bewältigungsstrategien erarbeiten, kennenlernen, differenzieren und anwenden
- Yoga Praxiseinheiten zur Erreichung eines Gleichgewichts von Aktivität und Entspannung bei Erhaltung innerer Balance (für Anfänger geeignet) sowie zur Stärkung der eigenen Körperwahrnehmung
- Meditation in Bewegung sowie Atemübungen zur Entwicklung von Präsenz, Bewusstheit und Klarheit – Übungen zur Anwendung im Alltag

Unterkunft/Verpflegung

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km² auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung in der Akademie möglich. Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt.

Seminarzeiten

Im Seminarpreis inbegriffen ist ein Abendessen um 18.00 Uhr am Anreisetag. Im Anschluss ist eine Auftaktrunde gemeinsam mit der Dozentin um 19.30 Uhr im Seminarraum geplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de. Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Bildungsurlaub

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 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.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Link zum Haus: www.akademie-am-meer.de

