

Draußen gehen. Innen wachsen.

Positive Psychologie und Wandern für mehr Klarheit, Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit im Beruf

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Der Berufsalltag verlangt viel: Konzentration, Anpassungsfähigkeit, Kommunikation und die Fähigkeit, auch in herausfordernden Situationen handlungsfähig zu bleiben. Gleichzeitig wächst bei vielen Menschen das Bedürfnis nach mehr Klarheit, innerer Stabilität und einem bewussteren Umgang mit den eigenen Ressourcen.

Dieses Seminar verbindet Erkenntnisse der Positiven Psychologie mit dem besonderen Lernraum Natur. Beim Wandern entstehen Abstand zum Alltag, neue Perspektiven und Raum für Reflexion. Bewegung und Naturerleben unterstützen dabei, Gedanken zu ordnen, Stärken wahrzunehmen und den Blick auf das zu richten, was Menschen im Berufsalltag gesund, motiviert und wirksam bleiben lässt.

Grundlage des Seminars ist das PERMA-Modell der Positiven Psychologie. Es beschreibt die fünf Faktoren, die Wohlbefinden, Motivation und persönliche Entwicklung nachhaltig fördern: Positive Emotionen, Engagement, Beziehungen, Sinn und Zielerreichung.

Auf abwechslungsreichen Wanderungen, in Reflexionsphasen, Gesprächen, Gruppenübungen und kurzen theoretischen Inputs setzen sich die Teilnehmenden mit ihren individuellen Ressourcen, Stärken und Handlungsmöglichkeiten auseinander. Die Natur wird dabei zum Lern- und Erfahrungsraum, der neue Sichtweisen ermöglicht und persönliche Entwicklungsprozesse unterstützt.

So entsteht Schritt für Schritt ein besseres Verständnis dafür, was Menschen langfristig stärkt, motiviert und zufrieden macht und wie diese Erkenntnisse konkret in den beruflichen Alltag übertragen werden können.

Seminarinhalte

- Positive Psychologie und das PERMA-Modell verstehen und für den Berufsalltag nutzen
- Eigene Stärken und Ressourcen bewusst wahrnehmen und gezielt einsetzen
- Positive Emotionen als Ressource für Belastbarkeit und Motivation nutzen
- Flow, Engagement und persönliche Wirksamkeit fördern
- Beziehungen gestalten, wertschätzend kommunizieren und aktiv zuhören
- Werte, Sinn und berufliche Orientierung reflektieren
- Selbstwirksamkeit stärken und konkrete berufliche Ziele entwickeln
- Individuelle Strategien für mehr Zufriedenheit, Stabilität und Motivation im Arbeitsalltag erarbeiten
- Transfer der Erkenntnisse in den persönlichen Berufsalltag

Seminar Nr.: 895027

Termin: **10.05. – 14.05.2027**
Beginn Montag 13:00 Uhr
Ende Freitag gegen 14 Uhr
Beginnt und endet jeweils mit einem gemeinsamen Mittagessen

Ort: **Sundern, Hotel Steinbergs Wildewiese**

Preis: 1.055,- € für Einzelpersonen (inkl. Ü/VP und Lunchpakete für die Wanderungen)
1.255,- € für Einrichtungen/Firmen
zuzüglich Kurtaxe

Dozent: **Jens Zimmeringkat**

Jens Zimmeringkat ist freiberuflicher Trainer, Coach und Interim Manager mit den Schwerpunkten Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz und berufliche Neuorientierung. Er bringt über 20 Jahre Führungserfahrung mit und begleitet heute Menschen und Organisationen in Veränderungsprozessen sowie bei der Entwicklung von Selbstwirksamkeit und Führungskompetenz.

Seine Arbeit basiert auf fundierten Ausbildungen im systemischen Coaching, Stressmanagement und Persönlichkeitstraining (SEI®) sowie Weiterbildungen u. a. in QiGong, NLP, ZRM und psychologischen Testverfahren. Mit seiner breiten Erfahrung unterstützt er Menschen dabei, ihr Potenzial zu entfalten und ihren beruflichen Weg mit Klarheit und innerer Stärke zu gestalten.

Teilnehmerzahl: 10 – 17

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung inkl. Lunchpaket für die Wanderungen, Seminarbegleitende Unterlagen



Jens Zimmeringkat

Ihr Nutzen / Seminarziele

- Eigene Stärken und Ressourcen bewusster wahrnehmen und gezielt im Berufsalltag einsetzen.
- Motivation, Engagement und persönliche Wirksamkeit auch in herausfordernden Arbeitssituationen fördern.
- Belastungen frühzeitig erkennen und mit den Methoden der Positiven Psychologie konstruktiv bewältigen.
- Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung und innere Stabilität stärken.
- Beziehungen im beruflichen Umfeld bewusster gestalten sowie Kommunikation und Zusammenarbeit fördern.
- Eigene Werte, berufliche Orientierung und persönliche Ziele reflektieren und weiterentwickeln.
- Konkrete Strategien für mehr Zufriedenheit, Selbstwirksamkeit und gesunde Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag entwickeln.
- Arbeitgeber profitieren von Mitarbeitenden, die ihre Stärken bewusst einsetzen, Veränderungen konstruktiv begegnen und ihre Leistungsfähigkeit langfristig erhalten können.

Methoden und Arbeitsweisen

Das Seminar verbindet Impulse aus der Positiven Psychologie mit Reflexionsphasen, praxisnahen Transferübungen und bewegungsorientierten Lernformen. Die Landschaft des wird dabei zum Lern- und Erfahrungsraum.

Während der Wanderungen finden regelmäßig geplante Laufpausen für Vorträge, Präsentationen, Diskussionen, Gruppenübungen sowie Reflexions- und Transferaufgaben statt (Outdoor Education). Die Wanderungen sind damit integraler Bestandteil des Lernprozesses und unterstützen die Übertragung der Inhalte in den Berufsalltag.

Zusätzlich kommen im Seminar folgende Methoden zum Einsatz:

- Fachliche Inputs und Impulsvorträge zur Positiven Psychologie und zum PERMA-Modell.
- Reflexions- und Transferübungen in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit.
- Walk-and-Talk-Formate während der Wanderungen.
- Übungen zu persönlichen Stärken, Ressourcen und Selbstwirksamkeit.
- Journaling- und Reflexionsmethoden zur Sicherung persönlicher Erkenntnisse.
- Kommunikations- und Wahrnehmungsübungen zur Förderung von Zusammenarbeit und Beziehungskompetenz.
- Strukturierte Übungen zur Wertklärung, Zielentwicklung und zum Praxistransfer.
- Erfahrungsaustausch und Diskussion beruflicher Fragestellungen in Kleingruppen und im Plenum
- Praktische Übungen zur direkten Umsetzung im beruflichen Alltag.

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: „Auf dem Dach des Sauerlands, wo die Straße einfach aufhört“ beginnt Ihre Reise zu einem selbstklaren Bewusstsein. Das Hotel „**Steinbergs**

Wildewiese“ bietet dafür den passenden, naturnahen Rahmen, der zur Reflexion und Ruhe in der Weite des Sauerlands einlädt.

Wanderliebhaber können direkt vom Natur-Hotel aus, diverse Wanderwege erkunden. Entspannungssuchende finden Ruhe im gemütlichen Spa-Bereich des Hotels. Moderner Komfort trifft hier auf Gastlichkeit. Naturliebe trifft auf den passenden Rahmen für Stille und das einfach-du-selbst-Sein.



Alle Zimmer sind mit natürlichen Materialien und einem eigenen Bad ausgestattet. Sie werden in Einzel- oder Doppelzimmern untergebracht sein und werden vor Ort in Vollpension nach natürlichländlicher Küche verpflegt.

Weitere Informationen zum Haus finden Sie [hier](#).



Anreise

Anreise per PKW: Bitte geben Sie in Ihr Navigationsgerät die folgende Zieladresse ein: Wildewiese 1, 59846 Sundern

Anreise mit der deutschen Bahn: Das Hotel ist nicht direkt mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen, weshalb ein Abholservice vom nächstgelegenen Bahnhof eingerichtet wurde. Wenn Sie mit der Bahn anreisen, buchen Sie eine Verbindung zum Bahnhof in Finnentrop. Bitte treten Sie anschließend mit dem Hotel in Kontakt, damit ein Shuttle für Sie organisiert werden kann, welches Sie nach Ankunft am Bahnhof zum Hotel bringt.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Sicherheit

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

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 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.