

Generationen verstehen. Gelassener kommunizieren und Work-Life-Balance stärken

Gemeinsam wachsen in einer vielfältigen Arbeits- und Lebenswelt

Bildungsurlaub/Bildungszeit

In einer Zeit, in der Menschen unterschiedlicher Generationen mit vielfältigen Lebensrealitäten und Wertvorstellungen zusammenarbeiten, entstehen Chancen – aber auch Reibungspunkte. Unterschiedliche Erwartungen an Kommunikation, Tempo, Veränderung oder digitale Gewohnheiten führen häufig zu Missverständnissen, Stress oder innerer Überforderung – im Beruf und im privaten Umfeld.

Wer versteht, warum andere „anders ticken“, kann gelassener reagieren, empathischer kommunizieren und Beziehungen aktiv gestalten. In diesem Seminar reflektieren Sie Ihre eigene Generationenprägung und die daraus entstehenden Denk- und Verhaltensmuster. Sie entdecken, wie diese Ihre Zusammenarbeit, Ihr Stressverhalten und Ihre Work-Life-Balance beeinflussen. Gleichzeitig lernen Sie andere Perspektiven kennen – aus Beruf, Familie und gesellschaftlichen Kontexten.

Ein besonderer Bestandteil dieser Woche ist die Arbeit mit dem LIFO®-Profil „Work-Life-Balance“. Dieses Profil beleuchtet individuelle Stärken und Verhaltensmuster in sechs Balance-Dimensionen und zeigt auf, wie sich Prioritäten, Energie und Stressverhalten zwischen beruflichen Anforderungen und persönlichen Bedürfnissen verteilen. Auf diese Weise erkennen Sie, wo Sie bereits ausgewogen handeln und wo Sie künftig bewusster steuern möchten, um Belastungen frühzeitig entgegenzuwirken.

Dieses Seminar verbindet systemisches Denken, psychologische Modelle sowie praktische Übungs- und Verhaltenselemente mit kreativen und naturbasierten Methoden. So entsteht ein Erfahrungsraum, der persönliche Entwicklung und berufliche Kompetenz gleichermaßen stärkt – für einen gelasseneren und klareren Umgang mit Unterschiedlichkeit und mit sich selbst.

Seminarinhalte

In dieser Woche erwarten Sie u. a.:

- Reflexion der eigenen Generationenprägung sowie Werte- und Stressmuster
- Modelle zu Generationen (Babyboomer bis Gen Z/Alpha) sowie kulturelle und gesellschaftliche Einflussfaktoren
- Erwartungen, Kommunikation und Konflikt dynamiken im Generationskontext
- Verhaltensreaktionen unter Druck und Umgang mit Unterschiedlichkeit – beruflich und privat
- Analyse des persönlichen LIFO®-Work-Life-Balance-Profiles: sechs Dimensionen der Balance und deren Bedeutung für Energie, Leistung und Erholung
- Erarbeitung individueller Strategien für eine ausgewogenere Balance und stärkere Selbstwirksamkeit
- kreative und naturorientierte Methoden (z. B. Perspektiven-Spaziergänge)
- Entwicklung eines persönlichen Handlungs- und Transferplans

Seminarnummer:	897126
Termin:	30.11. - 04.12.2026 Beginn am Montag um 13:00 Uhr und Ende am Freitag gegen 13:30 Uhr jeweils mit einem gemeinsamen Mittagessen
Ort:	Kunzehof, Stadland-Seefeld
Preis:	965,00 € inkl. Ü/VP im DZ 1.165,00 € für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag 100,00 € insgesamt
Dozent:	Sabine Wirth
Sabine Wirth arbeitet freiberuflich als Trainerin und Beraterin für Führung, Kommunikation und Veränderung. Nach dem Studium der Wirtschafts-wissenschaften war sie über 15 Jahre als Fach- und Führungskraft in verschiedenen Branchen tätig. Sie kennt die Herausforderungen von Leadership aus der Praxis und verbindet dieses Wissen mit einem systemischen Blick, Empathie und klarer Struktur.	
In ihren Trainings setzt sie auf Methodenvielfalt: von LIFO®-Diagnostik und NLP-Techniken über agile Methoden wie Kanban bis hin zu Wirtschaftsmediation und interkulturellen Ansätzen.	
Ihr Anspruch: Trainings, die nicht nur inspirieren, sondern im Alltag wirken.	
www.sabinewirth.de	
Teilnehmendenzahl:	10 - 16
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende digitale Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.	



Dozentin Sabine Wirth

Seminarziele / beruflicher Nutzen

- Sie entwickeln ein vertieftes Verständnis für Ihre eigene Haltung sowie für generationstypische Werte, Sichtweisen und Kommunikationsstile – im beruflichen wie im privaten Kontext.
- Sie reflektieren Ihre persönliche Prägung und erkennen, wie diese Ihr Verhalten, Ihre Erwartungen sowie Stress- und Konfliktmuster beeinflusst.
- Sie stärken Ihre Kommunikations- und Konfliktfähigkeit, indem Sie Missverständnisse frühzeitig erkennen und durch bewusste Wahrnehmung, empathisches Reagieren und gelasseneres Handeln wirksamer agieren.
- Sie lernen, innere und äußere Erwartungen klarer zu steuern und konstruktiv zu adressieren, um bewusster statt impulsiv zu reagieren.
- Sie nutzen das LIFO®-Profil, um Ihre individuellen Balancefaktoren, Energiequellen und Belastungszonen zu analysieren und daraus konkrete Ansätze zur Stärkung von Gelassenheit, Lebensqualität und Work-Life-Balance abzuleiten.
- Sie entwickeln Strategien, um berufliche Anforderungen und persönliche Bedürfnisse in Einklang zu bringen und mehr Stabilität in Ihren beruflichen und privaten Rollen zu gewinnen.
- Sie sichern den nachhaltigen Transfer des Gelernten durch einen persönlichen Entwicklungs- und Handlungsplan und erweitern so Ihr Rollen- und Verhaltensrepertoire für herausfordernde Situationen.

Methoden

Die Methodenmischung umfasst Kurzimpulse und theoretische Modelle, Selbst- und Gruppenreflexion, moderierte Diskussionen, Fall- und Verhaltensarbeit, kreative Übungen sowie naturbasierte Sequenzen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem LIFO®-Work-Life-Balance-Profil als Instrument zur Verhaltensreflexion (Einzelarbeit und Austausch in Kleingruppen). Bewegungs- und Entspannungsübungen fördern die Integration der Inhalte. In täglichen Transferphasen werden Erkenntnisse systematisch in konkrete berufliche und private Situationen übertragen.

Übernachtung/Verpflegung

Sie sind untergebracht in dem Seminarhotel Kunze-Hof, das in traumhafter Umgebung in der Nähe des Jade-Busen gelegen ist. Zur Entspannung können Sie die hauseigene Sauna nutzen und sich im eleganten Ruheraum oder dem kleinen See erholen.

Sie werden mit Vollpension in Buffetform verpflegt. Das Drei-Gänge-Mittagsmenü umfasst Fleisch- oder Fischgerichte und ein vegetarisches Menü. Für das Abendessen wird zu Brot und Auflage eine nette kalte oder warme Kleinigkeit gereicht. Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.



Kontakt zum Haus:
Seminarhotel Kunze-Hof
Deichstraße 16-18
26937 Stadland-Seefeld
Tel. 04734 928-0

Kunze-Hof@t-online.de
www.Kunze-Hof.de



Anreise mit dem Auto

Aus Richtung Oldenburg:

BAB Richtung Varel. In Varel Abfahrt Richtung Nordenham. In Diekmannshausen Richtung Küstenbader. Auf der Bäderstraße nach ca. 10 km, zweite Abfahrt Seefeld.

Aus Richtung Bremen:

Durch den Wesertunnel Richtung Autobahn Wilhelmshaven. Nach ca. 11km kommt der Ort Schwei, dort rechts Richtung Seefeld. Hinter dem Ortsschild Seefeld die erste Straße links. Nach 800 erreichen Sie den Kunze-Hof.
Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

Anreise mit dem Zug

Über Bhf Nordenham, dann mit dem Taxi ca. 20 Minuten

Über Bhf Rodenkirchen, dann mit dem Taxi ca. 15 Minuten

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“.

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 Tarifierurlaub in Anspruch nehmen.



Sonstiges

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

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.