

Berufliche Kompetenz



Wir fördern Menschen auf ihrem Weg zur Erweiterung der beruflichen Kompetenz. Die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten und Kenntnisse zu erweitern und zu vertiefen. Viele Seminare finden an landschaftlich reizvollen Orten statt. In einigen Seminaren sind Aktivitäten wie Wandern, Klettern, Segeln und Reiten integriert.

Neu:

- GFK und Meridianklopfen nach ROMPC®
- Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) | Waldbaden
- Spannungsfeld Agilität und Meditation
- Team im Seilgarten | Team mit Pferden
- Resilienz und Stimme
- Storytelling
- Kooperatives Schreiben
- Wirkungsvolle Präsenz, Seminar für Frauen

Soziale Kompetenz im Team – Gestalten von Rollen und Beziehungen in beruflichen Prozessen

Teamseminar auf einem Segelschiff

Erst Beziehungsentwicklung macht es möglich, alle Fähigkeiten eines Teams auszuschöpfen, zu entdecken und weiterzuentwickeln. Ziele eines Teams sind es, gemeinsam Leistung zu erbringen, gemeinsam zu wachsen und gemeinsam zu lernen. Das Seminar geht der Frage nach, wie Vertrauen, gelungene Einflussnahme, ein „Hand-in-Hand-Arbeiten“, sowie ein „Aufeinander-abgestimmt und In-Resonanz -Sein“ auch nachträglich gelernt werden kann. Sie erweitern Ihre Sozialkompetenz und erleben das Gestalten von konstruktiver Zusammenarbeit. Das Seminar findet als Segeltour auf dem westfriesischen Wattenmeer statt. Segelerfahrung ist keine Voraussetzung zur Teilnahme.

Bildungsurlaub außer in Bremen, Schleswig-Holstein
mit Susanne Lehmann

So. 01.09. – Fr. 06.09.19

Harlingen, Niederlande

Nr. 800019

595,- € inkl. Übernachtung, ohne Verpflegung

695,- € für Einrichtungen / Firmen





Teamerleben in Grenzsituationen – miteinander umgehen in beruflichen Prozessen (im Seilgarten)

Im Seilgarten (Hochseilgarten und Niedrigseilgarten) ist Teamerleben absolut live erlebbar. Den Teams werden verschiedene abenteuerpädagogische und kooperative Aufgaben gestellt, die nur gemeinsam gelöst werden können. Gemeinsam lernen die Teilnehmenden Stärken und Schwächen wahrzunehmen und mit vorhandenen Mitteln auszukommen. Sie erleben, wie Sie Teamarbeit (auch in Grenzsituationen) und Kommunikation (auch in Stresssituationen) gestalten können, erfahren etwas über Teamaufbau und -rollen, Führungskompetenz und über den Umgang mit Risiko und Komfortzone. Sie erlangen Vertrauen und Gelassenheit (auch in Drucksituationen).

Bildungsurlaub mit Oliver Teipel

Mo. 15.07. – Fr. 19.07.19

Meschede

Nr. 814919

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: ab 40,- € insgesamt

745,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.

Miteinander umgehen in Grenzsituationen – Teamerleben in beruflichen Prozessen mit Klettern

Als Teammitglied muss ich mich auf die anderen verlassen können und darauf vertrauen, dass der andere seinen „Job“ macht. Beim Klettern ist Teamerleben sofort live erlebbar. Sie erfahren am Fels und im Team persönliche Herausforderungen und Grenzsituationen. Dabei wird schnell klar, dass es nicht darauf ankommt, wie jemand alleine seinen Weg findet, sondern dass es entscheidend ist, wie wir als Team den Fels hinaufkommen. Wer am Felsen bestehen will, muss sich auf den anderen (mit seinen Stärken und Schwächen) einlassen können. Die Kletterrouten sind auch für Anfänger geeignet. Die Zeit am Kletterfels beträgt jeden Tag (Mo–Do) ca. drei bis vier Stunden.

Seminarinhalte:

- Umgang mit Risiko und Komfortzone
- Einlassen auf das Unbekannte
- Konzentration und Achtsamkeit im Team
- Kontrolle und die Kunst des Loslassens

Bildungsurlaub außer in Schleswig-Holstein
mit Peter Wendland

So. 02.06. – Fr. 07.06.19

Grainau

Nr. 813519

So. 07.07. – Fr. 12.07.19

Grainau

Nr. 814619

795,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: ab 75,- € insgesamt
895,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 15.09. – Fr. 20.09.19

Lambrecht, Pfalz

Nr. 814519

815,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt
915,- € für Einrichtungen / Firmen





Erfolgreich im Team arbeiten – soziale Kompetenz im beruflichen Miteinander

Die erfolgreiche Arbeit in Gruppen und Teams bedarf einer hohen sozialen Kompetenz: klare und ehrliche Kommunikation, Übernahme von Verantwortung, achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen, achtsamer Umgang mit Zielen u.v.m.

In der Arbeit mit Pferden ist Teamerleben sofort live erlebbar. Pferde sind Fluchttiere und sie reagieren direkt und klar auf unsere Fähigkeiten, Kompetenzen und Schwierigkeiten. Sie reduzieren schnell auf das Wesentliche und lehren uns – als Herdentier – ihr Wissen über Beziehungen. Durch ihre Fähigkeit, uns in außergewöhnliche Situationen zu führen, begegnen wir uns außerhalb unserer Komfortzone. Die Erfahrungen mit den Pferden werden auf den Berufsalltag übertragen.

Folgende Themen stehen im Vordergrund:

- Teamarbeit und -prozesse, Teamaufbau und -rollen
- Klare, kooperative Kommunikation
- Sensibilität für Grenzen, achtsamer Umgang mit Menschen
- Verantwortung übernehmen
- Vertrauen und Gelassenheit auch in Drucksituationen
- Führung und soziale Intelligenz
- Ziele entwickeln und umsetzen

Bildungsurlaub mit Katja Dors

Mo. 07.10. – Fr. 11.10.19

Bad Salzuflen

Nr. 814419

735,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

835,- € für Einrichtungen / Firmen

Konflikte im Team effektiv lösen

Jetzt packe ich es an – gelöste Konflikte bringen neue Energie

Konflikte haben verschiedene Ursachen, aber eins haben sie gemeinsam: Lassen sie sich nicht lösen, behindern sie uns bei der Arbeit, nehmen uns Schwung und Freude. Ob mit dem Kollegen, dem Chef oder im ganzen Team: Häufig geht es um schlechte Informationspolitik, nicht befolgte oder fehlende Absprachen, Auseinandersetzungen um Ressourcen, fehlende Transparenz, Machtkämpfe. Oder es stimmt einfach die „Chemie“ nicht (mehr).

Wir befassen uns mit Konfliktlösungsstrategien, analysieren die Entstehung der Konflikte, Ihre Konfliktmuster und die Ihrer Konfliktpartner. Wir sprechen darüber, wie eine gesunde Streitkultur entstehen kann und wie Sie sich diese in Ihrem beruflichen Umfeld schaffen können.

Seminarinhalte:

- Wie entstehen Konflikte? Woran habe ich am meisten zu knabbern?
- Eigene Konfliktmuster erkennen, die eigenen Möglichkeiten erweitern
- Stolpersteine bei der Arbeit in Teams/Projektarbeit
- „Gesunde Streitkultur“ – was ist das und wie geht das?
- Hintergrundwissen über Sprache und ihre Wirkung in Konflikten
- Eskalationsstufen und mögliche Auswege erfahren
- Verschiedene Blickwinkel als mögliche Lösungsstrategie nutzen
- Persönliche, wirkungsvolle Konfliktlösungsstrategien

Bildungsurlaub mit Eva Friepörtner

Mi. 22.05. – Fr. 24.05.19 | Köln, Severinsviertel | Nr. 812119

235,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

335,- € für Einrichtungen / Firmen



Klares, achtsames und authentisches Miteinander im Beruf – ein Seminar mit Pferden

In der Arbeitswelt – und nicht nur dort – ist es unabdingbar, dass Menschen die Fähigkeit haben, eine klare und ehrliche Kommunikation zu führen sowie sich im Team authentisch einbringen zu können. Doch wie geht das in der Praxis? Diesen Fragen und weiteren Themen gehen wir in dem Seminar nach. Dazu ist die Arbeit mit Pferden hervorragend geeignet. Pferde sind sehr sensibel, offen und authentisch. Sie reagieren direkt und klar auf unsere Fähigkeiten, Kompetenzen, Gefühle und Schwierigkeiten.

Es stehen folgende Themen im Vordergrund:

- Authentizität im Team; Projekt- und Teamarbeit
- Achtsamer Umgang mit Menschen; klare, kooperative Kommunikation
- Verantwortung übernehmen
- Führen von schwierigen Gesprächen
- Führung und soziale Intelligenz
- Ziele entwickeln und umsetzen
- Präsenz auch in schwierigen Zeiten

Bildungsurlaub mit Katja Dors

Mo. 29.04. – Fr. 03.05.19	Bad Salzuflen	Nr. 813919
---------------------------	---------------	------------

Mo. 23.09. – Fr. 27.09.19	Bad Salzuflen	Nr. 814119
---------------------------	---------------	------------

735,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

835,- € für Einrichtungen / Firmen

Epona-Intensiv – Weiterbildung in pferdegestützter Persönlichkeitsentwicklung

Diese Weiterbildung richtet sich an alle, die andere Menschen im Bereich Persönlichkeitsentwicklung begleiten möchten und dazu Pferde als Unterstützung einsetzen wollen. Pferde sind hervorragende Lehrer und Spiegel für die eigene Persönlichkeit. Als Herdentiere gehen sie sofort mit den Menschen in Beziehung.

Sie lernen praktische Übungen mit Pferden anzuleiten und Menschen dabei zu begleiten, durch die Begegnung mit Pferden inneres Wachstum zu erfahren. Themen sind dabei die körperliche Wahrnehmung, die Bewusstheit über Grenzen, das Entdecken und Fördern der eigenen Authentizität, ein angemessener Umgang mit Gefühlen, Verletzlichkeit zu finden.

Bildungsurlaub mit Katja Dors

Mo. 21.10.19 – So. 29.03.20	Bad Salzuflen	Nr. 814219
-----------------------------	---------------	------------

1820,- €

Mut tut gut – Entscheidungskompetenz im beruflichen Alltag

Seminar mit Mountainbiken

Manchmal fallen Entscheidungen schwer. Es bedeutet, ein Risiko einzugehen. Entscheiden wir uns für das eine, wäre vielleicht das andere das Bessere gewesen. Die Angst vor Entscheidungen führt ggf. dazu, dass wir gar nicht oder sehr unentschlossen Entscheidungen treffen. Gerade in beruflichen Prozessen ist häufig eine Entscheidungskompetenz notwendig – mit der Erwartung, dass die Entscheidungen präzise, sicher und entschlossen getroffen werden. Dies kann zu Stress führen.

Aber Entscheidungskompetenz lässt sich trainieren! Dafür ist Mountainbike-Fahren hervorragend geeignet. Die Tour und das Gelände geben die Aufgabenstellungen vor. Die Trails fordern die Fähigkeit, die Balance zu finden zwischen den eigenen Ängsten, der Entscheidung für den richtigen Weg und dem Mut, ins Risiko zu gehen.

Seminarinhalte:

- (Weiter-)Entwicklung einer Entscheidungskompetenz
- Entscheidungshemmende und -fördernde Persönlichkeitseigenschaften
- Strategieentwicklung zum Umgang mit hemmenden Persönlichkeitseigenschaften (Ängste, Hindernisse)
- Risiken bewusst eingehen und die Konsequenzen reflektieren
- Vertrauen bei Entscheidungen, Umgang mit Fehlentscheidungen
- Kontrolle und die Kunst des Loslassens
- Einlassen auf das Unbekannte

Bildungsurlaub außer in Schleswig-Holstein
mit Zenaida Varga und Andreas Lackmann

Mo. 03.06. – Fr. 07.06.19

Lambrecht, Pfalz

Nr. 813819

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

795,- € für Einrichtungen / Firmen



Sicher auftreten – überzeugend argumentieren und wertschätzend kommunizieren

Mehr Mut zum eigenen Ich

In der Regel findet Kommunikation einfach statt. Wir reden miteinander und hoffen, dass das Ergebnis zufriedenstellend ist. Das ist jedoch leider häufig nicht der Fall. Woran liegt es, wenn wir unseren Chef oder unsere Kollegen in der Teamsitzung nicht von meinen Argumenten überzeugen kann? Sind diese Argumente nicht überzeugend, bin ich nicht überzeugend? Wie können wir Gespräche klarer gestalten und dabei authentisch bleiben? Wie können wir dies auch in konfliktreichen oder anspruchsvollen Gesprächen tun? Was braucht es, um in Verhandlungen oder Diskussionen souverän zu argumentieren und dabei überzeugend zu sein?

Seminarziele:

- Sie wissen, wie Sie sich zielgerichtet auf Gespräche vorbereiten.
- Sie üben sich in Selbst- und Fremdwahrnehmung.
- Sie erhalten Handlungsmöglichkeiten für schwierige Situationen.
- Sie entwickeln Souveränität in kritischen Situationen.

Bildungsurlaub mit Renate Huppertz

Mo. 13.05. – Mi. 15.05.19	Köln, Severinsviertel	Nr. 811719
---------------------------	-----------------------	------------

225,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

325,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 18.11. – Fr. 22.11.19	Köln, Severinsviertel	Nr. 811819
---------------------------	-----------------------	------------

345,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

445,- € für Einrichtungen / Firmen

Geschickt und professionell verhandeln – auch in schwierigen Situationen

Wir führen fast jeden Tag Verhandlungen – und manche verlaufen unbefriedigend. Vielleicht können Sie Ihre Vorstellungen nicht durchsetzen oder Sie sind mit einem aggressiven Verhalten konfrontiert. Insbesondere Verhandlungen, die uns an unsere Grenzen führen, bedürfen einer zielgerichteten Taktik, einer geschickten Strategie oder der Herstellung eines geeigneten mentalen Zustandes. Dies kann Sie unterstützen, Verhandlungen geschickt zu führen und Ihre Ziele sicher darstellen zu können. In dem Seminar lernen Sie, wie Sie sich zielgerichtet auf eine Verhandlung vorbereiten, wie Sie Ihren Verhandlungspartner und seine Motive analysieren und wie Sie die richtige Verhandlungsstrategie bzw. -taktik mit den richtigen Argumenten finden können.

Bildungsurlaub mit Andreas Lackmann

Mo. 23.09. – Mi. 25.09.19	Köln, Severinsviertel	Nr. 810419
---------------------------	-----------------------	------------

225,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

325,- € für Einrichtungen / Firmen



Wertschätzende Kommunikation in Konflikten

Berufliche Konflikte konstruktiv lösen

Konflikte am Arbeitsplatz sind nicht selten. Da wo unterschiedliche Interessen vorhanden sind, kann es Konflikte geben. Und es ist wünschenswert, sie auch zu klären. In dem Seminar betrachten Sie Ihr Konfliktverhalten. Darüber hinaus trainieren Sie in unterschiedlichen Konfliktübungen mit verschiedenen Techniken zur Konfliktkommunikation, Ihre persönliche Kommunikations- und Konfliktkompetenz weiter zu stärken. So können Sie Konfliktgespräche konstruktiv mitgestalten und auf eskalierte Situationen am Arbeitsplatz angemessen reagieren.

Seminarinhalte:

- Methoden der Kommunikation und Konfliktkommunikation
- Grundhaltungen und Selbstwirksamkeit im Konflikt
- Erweiterung der Kommunikationskompetenz
- Situative und individuelle Konfliktlösungen
- Eskalation und Deeskalation
- Interventionsmethoden am Arbeitsplatz
- Anwendungsgebiete/Arbeitsbereiche

Bildungsurlaub mit Renate Huppertz

Mo. 24.06. – Mi. 26.06.19 | Köln, Severinsviertel | Nr. 805819

225,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

325,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 09.09. – Fr. 13.09.19 | Köln, Severinsviertel | Nr. 805919

345,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

435,- € für Einrichtungen / Firmen



Humor hilft – gerade, wenn es ernst wird

Kreativität, Flexibilität und Witz im Berufsalltag

Möchten Sie auch dann locker und flexibel sein, wenn es schwierig wird? Im beruflichen Alltag kommen wir schnell in fordernde Situationen, die unter Umständen „das Blut in Wallung bringen“. Wenn wir in solchen Augenblicken Humor zur Verfügung haben, können wir uns aus dem automatisch verlaufenden Aktions-/Reaktions-Muster lösen. Humor hilft uns, den freien Raum zu finden. Das erfordert manchmal einen „Narrensprung“. Im Seminar stärken Sie Ihre Stärken und entwickeln Ihre kommunikativen Fähigkeiten spielerisch weiter. Sie erfahren mit spielerischen Mitteln den Humor, den wir im (beruflichen) Alltag brauchen.

Seminarinhalte:

- Körpersprache und Ausdruck
- Humorvolle Kommunikation
- Wer spricht mit wem?
- Der „Esel“ und die Kultur der Perfektion
- Bühne als Methode

Bildungsurlaub mit David Gilmore

Mo. 11.03. – Fr. 15.03.19	Köln, Severinsviertel	Nr. 819619
---------------------------	-----------------------	------------

395,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

495,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 25.11. – Fr. 29.11.19	Insel Reichenau	Nr. 812219
---------------------------	-----------------	------------

725,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

825,- € für Einrichtungen / Firmen

Resilienz und Stimme

In vielen Bereichen des beruflichen Lebens ist ein sicheres Auftreten und eine überzeugende Sprache wichtig. Sich mit der eigenen Stimme einzusetzen, führt aber bei nicht wenigen Menschen zu Überlastungen. Oft schleichend ermüdet die Stimme und auch Körper und Geist zeigen Erschöpfungssymptome.

Eine gute Resilienz unterstützt uns hier. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, die seelische Kraft zu haben, mit Widrigkeiten gut umgehen zu können. In Bezug auf die Stimme bedeutet dies, auch bei hoher Beanspruchung ein lebendiges, stimmiges und überzeugendes Auftreten zu bewahren.

Mit gezielter Stimm- und Atemarbeit können Sie Ihre Stärken herausarbeiten, um auch bei (Arbeits-)Belastung ausgeglichen und gelassen zu bleiben. Bewusste Atmung, eine deutliche Aussprache und eine ausdrucksvolle Stimme tragen dazu bei, Ihr gesamtes Stimm- und Ausdruckspotenzial auszuschöpfen und dabei ressourcenschonend zu agieren.

Bildungsurlaub mit Hella Prockat

So. 03.02. – Fr. 08.02.19

Baltrum

Nr. 819519

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

755,- € für Einrichtungen / Firmen

Stimme und Präsenz – ausdrucksstark im Beruf

Atempädagogik nach Middendorf®

Mit einer lebendigen und authentischen Stimme und einer ausdrucksstarken Präsenz können wir begeistern und überzeugen. Wir können uns darin schulen, unserer gesamtes Stimm- und Ausdruckspotenzial auszuschöpfen. Für unseren Berufskontext profitieren wir davon erheblich. Überall dort, wo wir mit Menschen im Kontakt sind, ist ein stimmiger und souveräner Auftritt von großer Bedeutung.

Dieses Seminar lädt Sie dazu ein, sich stimmlich zu erweitern und zu erforschen, wie Sie die gewonnene Sicherheit in Ihrer Stimme lebendig und authentisch in Ihrem (beruflichen) Alltag integrieren. Durch spezielle Atemschulung und eine Erweiterung der Reflexionsmöglichkeit auch in angespannten Situationen können Sie lernen, mit Atemproblemen, Lampenfieber, Schnellsprechen, Stottern, Heiserkeit und anderen Stimmstörungen umzugehen. Bewusste Atmung, eine deutliche Aussprache und eine ausdrucksvolle Stimme tragen dazu bei, anderen Menschen positiv und überzeugend zu begegnen.

Bildungsurlaub mit Hella Prockat

Mo. 01.07. – Fr. 05.07.19

Einbeck

Nr. 810519

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Lebendiges, authentisches und selbstsicheres Auftreten – ein Seminar mit Singen

Stimme kann faszinieren, begeistern und überzeugen. Ob wir unser Anliegen gut rüberbringen, hängt stark davon ab, wie lebendig, sicher und authentisch unsere Stimme den Raum füllt. Dabei ist es egal, ob Sie einen Vortrag halten, mit einem Kunden, einem Kollegen oder Mitarbeiter direkt sprechen oder mit einem Kunden telefonieren.

Sie trainieren Ihre Stimme, indem Sie singen (Jazz und Pop bzw. Musical und Gospel). Wenn wir singen, kann unsere Stimme weit und offen sein. Wenn wir singen, können wir frei atmen, singt unser ganzer Körper mit. Für unseren Berufskontext können wir davon erheblich profitieren. Ein bewusster Umgang mit Stimme – und auch Körpersprache – vermittelt Authentizität und Überzeugungskraft. Je beweglicher die Stimme ist, und je bewusster Sie mit sich selbst und dem Stimmapparat umgehen, desto sicherer kann Ihre Stimme fließen.

Seminarinhalte:

- Singen mit Elementen aus Jazz & Pop (Seminar 810619) bzw. Musical & Gospel (Seminar 810719)
- Stimmbildung, Atmung, Atemrhythmus, Artikulation, Körpersprache, Präsenz
- Transfer in den Berufskontext

Singen und Stimme mit Jazz & Pop

Bildungsurlaub mit Angelika Görs

Mo. 15.07. – Fr. 19.07.19 | Köln, Severinsviertel | Nr. 810619

345,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

445,- € für Einrichtungen / Firmen

Singen und Stimme mit Musical & Gospel

Bildungsurlaub außer in Hamburg

mit Angelika Görs

Mo. 14.10. – Fr. 18.10.19 | Köln, Severinsviertel | Nr. 810719

345,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

445,- € für Einrichtungen / Firmen

Stimmprobe:





Wie Menschen ticken – die Macht des ersten Eindrucks

Wie nutze ich mehr Menschenkenntnis im Berufsleben?

In maximal sieben Sekunden ist der erste Eindruck von unserem Gegenüber intuitiv gefasst – und es ist kaum möglich, diesen später zu korrigieren. Deswegen ist es wichtig, in diesen Sekunden den „richtigen“ Eindruck zu hinterlassen. Das öffnet im beruflichen Kontext Türen, vom Vorstellungsgespräch bis hin zur Teambildung. Gute Menschenkenntnis schärft die Wahrnehmung und erleichtert den Umgang mit schwierigen Kunden und Kollegen. Sie lässt Sie den richtigen Ton finden, Missverständnisse vermeiden und Konflikte schneller lösen, was besonders in führenden Positionen von Bedeutung ist. Auch können Sie erfolgreicher Beziehungen in kurzer Zeit aufbauen und Geschäftskontakte knüpfen.

Seminarziele:

- Den anderen im Arbeitsalltag besser einschätzen können
- Selbsteinschätzung als Basis für ein eigenes gelungenes Erscheinen und Selbstsicherheit im Beruf
- Handlungskompetenz Mindset – die innere Haltung steuern, Ausstrahlung erzeugen, zielgerichtet und stimmig handeln
- Überzeugend und gekonnt kommunizieren

Bildungsurlaub mit Anja Lindau

So. 31.03. – Fr. 05.04.19

Norderney

Nr. 816719

725,- € inkl. Ü/VP

795,- € für Einrichtungen / Firmen



Mit dem Steuer in der Hand: kraftvoll auftreten – flexibel handeln

Mit Schauspiel, Improvisation, Transaktionsanalyse und NLP

Wer möchte das nicht? In vielfältigen Situationen – auch wenn sie herausfordernd sind – kraftvoll auftreten und gleichzeitig flexibel reagieren können. Wer das Steuer in der Hand hält, geht seinen Weg energievoll und gleichzeitig gelassen. Gerade in beruflichen Prozessen sind diese Fähigkeiten Türöffner für ein erfüllendes und selbstbestimmtes (Berufs-)Leben. In der Schauspielkunst können wir dies erlernen. Wir erfahren, wie wir unsere Anliegen überzeugend, sicher und authentisch nach außen bringen können. Wir stärken unseren stimmlichen und körpersprachlichen Ausdruck und erleben uns in einer Vielzahl unterschiedlichster Rollen und Situationen.

Seminarinhalte:

- Improvisation und Stimmarbeit
- Präsenz und innere Haltung
- Ausdrucksmöglichkeiten und Souveränität (Gestik, Mimik, Körpersprache, Stimme)
- Flexibilität in der Kommunikation, humorvolle Leichtigkeit im Tun
- Lockeres Improvisationstraining
- „Innere Antreiber“ (Transaktionsanalyse)

Bildungsurlaub mit Kirstin Berg

Mo. 08.07. – Fr. 12.07.19

Bestwig

Nr. 814319

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 36,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

Mit Überzeugung und Souveränität auf der Bühne meines BerufsLEBENS handeln

Ein Ressourcentraining mit Elementen aus Bühnenarbeit und Improvisation

Schon lange nutzen Persönlichkeiten aus der Wirtschaft oder Politik für ihr Auftreten in der Öffentlichkeit Methoden aus der Schauspielkunst. Denn: Auf der Bühne lernen wir, wie wir unsere Anliegen überzeugend und authentisch nach außen bringen können. Im Beruf profitieren wir davon. Überall dort, wo Sie mit Menschen im Kontakt sind, ist ein souveräner Auftritt von großer Bedeutung. Ein bewusster Umgang mit Stimme und Körpersprache vermittelt Authentizität und Überzeugungskraft. Mit einer klaren inneren Haltung, einem achtsamen Umgang mit Sprache und nicht zuletzt „einer Prise Humor“ können Sie Menschen anders erreichen oder gar begeistern.

Seminarinhalte:

- Improvisation und Stimmarbeit
- Präsenz und Ausdrucksmöglichkeiten von Gestik, Mimik, Körpersprache und Stimme
- Lockeres Improvisationstraining
- Authentisches Auftreten und Achtsamkeit im Umgang mit Sprache
- Flexibilität in der Kommunikation und humorvolle Leichtigkeit im Tun

Bildungsurlaub mit Kirstin Berg

So. 10.02. – Fr. 15.02.19

Norderney

Nr. 813619

715,- € inkl. Ü/VP

815,- € für Einrichtungen / Firmen

Mein authentischer Auftritt – ein Stimm- und Improtraining für mehr Präsenz & Stimmigkeit

Überall dort, wo Sie mit Menschen im Kontakt sind, ist ein stimmiger und souveräner Auftritt von großer Bedeutung. Auf der Bühne lernen wir, wie wir unsere Anliegen und unsere Haltung überzeugend, sicher und authentisch nach außen bringen können. Ein bewusster Umgang mit Stimme und Körpersprache vermittelt Authentizität und Überzeugungskraft. Für unseren Berufskontext können wir davon erheblich profitieren. Mit einer klaren inneren Haltung, einem achtsamen Umgang mit Sprache und nicht zuletzt „einer Prise Humor“ können Sie Menschen anders erreichen oder gar begeistern.

Seminarinhalte:

- Improvisation und Stimmarbeit
- Persönliche Präsenz und authentisches Auftreten
- Souveränität in Stimme, Gestik, Körpersprache
- Erweiterung der stimmlichen Ausdrucksmöglichkeiten
- Flexibilität in der Kommunikation, humorvolle Leichtigkeit im Tun

Bildungsurlaub mit Kirstin Berg

Mo. 16.09. – Fr. 20.09.19

Köln, Severinsviertel

Nr. 813719

345,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

445,- € für Einrichtungen / Firmen



Stimmig und klar kommunizieren

Mit Aspekten aus dem Qi Gong und dem „Inneren Team“

Eine stimmige und klare Kommunikation ist gerade im Berufsleben wichtig. In dem Seminar verbinden sich verschiedene Aspekte einer klaren und einfühlsamen Kommunikation mit Übungen aus dem Qi Gong. Die verschiedenen Herangehensweisen ermöglichen uns, unsere Kommunikation überzeugend und authentisch führen zu können.

Das Modell „Inneres Team“ nach F. Schulz von Thun betrachtet die verschiedenen inneren Stimmen und Seiten wie einzelne Teammitglieder. Eine passende Aufgabenverteilung im „Inneren Team“ ist entscheidend dafür, dass sie sich konstruktiv und angemessen einbringen können. Qi Gong unterstützt dies mit der Stärkung einer achtsamen, präsenten und gelassenen Grundhaltung. Die Bewegungen üben die Verbindung von Stabilität, Beweglichkeit und Aufrichtung; eine wichtige Voraussetzung für eine überzeugende und gelassene Kommunikation gerade in schwierigen Situationen.

Seminarinhalte:

- Konstruktive, stimmige und zielführende Kommunikation
- Haltung, Bewegung und Präsenz in der Kommunikation
- Emotionale Kompetenz, Team-, Konflikt- und Führungskompetenz
- Präsenz, Gelassenheit und Empathie in der Kommunikation
- Zugang zu eigenen Ressourcen und Entspannungsfähigkeit in Konfliktsituationen
- Dynamiken in Gesprächen aus Sicht des Embodiment

Bildungsurlaub mit Katrin Arnold

Mo. 11.03. – Fr. 15.03.19

| Einbeck

| Nr. 810219

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 01.12. – Fr. 06.12.19

| Norderney

| Nr. 810319

715,- € inkl. Ü/VP

815,- € für Einrichtungen / Firmen

Schreibwege – Leichtigkeit, Freude und Kreativität beim Verfassen von Texten

An einen Text kann man auf vielerlei Arten herangehen: Man kann ihn akribisch vorplanen oder einfach drauflosschreiben – und noch mancherlei dazwischen. Welche Strategie besonders gut funktioniert, hängt vom eigenen Schreibtyp ab, vom Zeitdruck, von Inhalt und Länge des Textes bis hin zur individuellen Tagesform. Im Mittelpunkt dieser Schreibwoche stehen die verschiedenen Schreibstrategien und Schreibtypen: Sie lernen Methoden für ein leichtes und freudvolles Schreiben kennen, entdecken neue Inspirationsquellen, experimentieren mit verschiedenen Möglichkeiten, in den Schreibfluss zu kommen und wenden professionelle Schreibtechniken an. Wir arbeiten mit vielfältigen Techniken aus dem kreativen und professionellen Schreiben. Sie erhalten professionelles Handwerkszeug für das Schreiben guter Texte.

Seminarinhalte:

- Verschiedene Möglichkeiten, um Schreibblockaden auszuschalten.
- Neue Inspirationsquellen, passende Schreibstrategien
- Methoden zur Ordnung und Strukturierung von Ideen und Material
- Freude und Leichtigkeit im Schreiben

Bildungsurlaub mit Dorothee Leidig

Mo. 01.07. – Fr. 05.07.19

Bestwig

Nr. 815819

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 36,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 24.11. – Fr. 29.11.19

Norderney

Nr. 815319

745,- € inkl. Ü/VP

845,- € für Einrichtungen / Firmen

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.

Kooperatives Schreiben – Leichtigkeit und magische Momente für Text und Team

Schreiben wird meist als einsame Angelegenheit betrachtet. Doch sieht die Realität anders aus: Vor allem im beruflichen Alltag wird ein großer Teil der Texte gemeinschaftlich geschrieben. Das kooperative Schreiben, also das Schreiben eines gemeinsamen Textes in einer Gruppe, ist ein äußerst produktiver und befriedigender Weg, um komplexe und/oder umfangreiche Texte zu verfassen.

Sie lernen Methoden des kooperativen Schreibens kennen. Sie arbeiten mit vielfältigen Techniken aus dem kreativen und professionellen Schreiben. Im Vordergrund stehen das Ausprobieren sowie die Frage, wie Sie die Techniken in der täglichen (Arbeits-)Praxis umsetzen können. Handwerkliche Tipps und Tricks zum Textaufbau und zur sprachlichen Gestaltung fließen mit ein.

Seminarinhalte:

- Methoden des kooperativen Schreibens
- Möglichkeiten und Wirkung der eigenen Schreibstimme
- Neue Inspirationsquellen und gegenseitige Inspiration
- Verfassen eines komplexen Textes im Team
- Kreative Impulse, Freude und Leichtigkeit im Schreiben

Bildungsurlaub mit Dorothee Leidig

Mo. 08.04. – Fr. 12.04.19

Freiburg

Nr. 815419

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 34,- bis 68,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen



Schreiben über den Rand hinaus

Die eigene Sprachkompetenz ausloten und erweitern

Wie schreibt man Texte, die neugierig machen und zum Lesen verführen? Wie schreibt man lebendig, anschaulich und überzeugend, mit Leichtigkeit und Freude? Sie erlernen und erproben professionelle Methoden fürs Schreiben jenseits von Worthülsen. Ihre eigene Schreibstimme darf sich entfalten. Mit vielfältigen Techniken bearbeiten wir Themen wie Assoziationen, Metaphern, Perspektivwechsel, lebendiges Schreiben.

Seminarinhalte:

- Möglichkeiten, unverwechselbare Texte schreiben zu können
- Freude und Leichtigkeit im Schreiben erleben
- Ausschalten von Schreibblockaden
- Entdecken neuer Inspirationsquellen und der eigenen Schreibstimme
- Elemente des professionellen Schreibens kennenlernen

Bildungsurlaub mit Dorothee Leidig

So. 17.03. – Fr. 22.03.19

Timmendorfer Strand

Nr. 815619

785,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 25,- € insgesamt

885,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 21.10. – Fr. 25.10.19

Köln, Severinsviertel

Nr. 815719

365,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

465,- € für Einrichtungen / Firmen

Textlandungen – Inspiration, Schreibhandwerk und Leichtigkeit

Mit vielfältigen Techniken aus dem kreativen und professionellen Schreiben bearbeiten wir Themen wie Klarheit, Spannungsbogen, Cliffhanger, Perspektivwechsel, Metaphern oder lebendiges Schreiben. Übungen zum Umgang mit inneren Blockaden bringen Leichtigkeit ins Schreiben und setzen Kreativität frei. Im Vordergrund stehen das Ausprobieren sowie die Frage, wie Sie das Gelernte in der täglichen Praxis umsetzen können. Handwerkliche Tipps und Tricks zur sprachlichen Gestaltung fließen mit ein.

Seminarinhalte:

- Verschiedene Methoden, um Schreibblockaden zu überwinden
- Neue Inspirationsquellen
- Verschiedene Textsorten zur Erweiterung des eigenen Spektrums
- Vertrauen in die eigene Schreibstimme und die eigenen Potenziale
- Freude und Leichtigkeit im Schreiben
- Schreiben als eine Quelle kreativer Kraft

Bildungsurlaub mit Dorothee Leidig

Mo. 23.09. – Fr. 27.09.19

Freiburg

Nr. 815519

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 34,- bis 68,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Mit Storytelling zu einer souveränen Kommunikation im Beruf

Mit besonderen Geschichten und einer einzigartigen Stimme zur akustischen Marke

Geschichten machen neugierig. Gerade im Beruf erzählen wir jeden Tag Geschichten – über uns, über Kollegen, Vorgesetzte, über unsere Projekte. In diese Geschichten fließt viel hinein – unsere Sicht der Dinge, unsere Überzeugungen sowie das, was uns wichtig ist. Wenn wir diese Geschichten spannend gestalten, gelingt es uns, andere zu fesseln, glaubhaft zu sein und zu überzeugen. Dies fördert letztlich eine souveräne Kommunikation. Voraussetzung dafür ist eine Stimme, mit der wir uns zur Marke machen, die einzigartig ist und zu uns passt. Es lohnt sich, an der eigenen Stimme zu arbeiten, um unsere stimmlichen und emotionalen Potenziale nutzen zu können. Denn nur das, was an innerer Haltung entsteht, ist über unsere Stimme hörbar.

Seminarinhalte und -ziele:

- Sie erzählen Geschichten lebendig.
- Sie nutzen Storytelling in der Unternehmenskommunikation.
- Sie beschäftigen sich mit emotionalem Ausdruck.
- Sie nutzen Ihre Stimme, um Ihre Persönlichkeit zur Marke zu machen.
- Sie trainieren Ihre Stimme, um überzeugend zu wirken.
- Sie erleben, wie Sie mit Geschichten Botschaften ins Herz senden.

Bildungsurlaub mit Cordula Denninghoff

Mo. 14.10. – Fr. 18.10.19

Bestwig

Nr. 814819

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 36,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen



Wirkungsvolle Präsenz zeigen

Mut zur Stimme – ein berufliches Seminar für Frauen

Selbstsicherheit und Durchsetzungsvermögen sind unerlässlich, um sich im Berufsleben zu behaupten. Dabei ist die Stimme eine wesentliche Grundlage. Die richtige Stimmlage und das Setzen von Pausen gehören genauso zur gesendeten Nachricht wie der zu vermittelnde Inhalt. Mimik und Gestik können ganze Worte ersetzen. Ihre Rhetorik und Körpersprache sind deutliche Signale und entscheidend für Ihren Erfolg.

Anhand von praktischen Übungen erkennen Sie den Zusammenhang von Atem, Stimme und Körperhaltung, entwickeln ein Bewusstsein für den Einsatz der eigenen Körpersprache und stimmlichen Präsenz. Sie lernen das eigene Kommunikationsverhalten besser einzuschätzen und es fällt Ihnen leichter, überzeugend und charismatisch aufzutreten.

Seminarinhalte:

- Stimmliche Präsenz, Ausstrahlung und Charisma
- Atem – und Stimmtraining
- Umgang mit Lampenfieber
- Prosodische Verständigungssignale

Bildungsurlaub mit Claudia Scholl

So. 17.02. – Fr. 22.02.19

Wangerooge

Nr. 819419

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt

755,- € für Einrichtungen / Firmen

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de.

Seminare lebendig und kreativ leiten

Tagesworkshop Train the Trainer

Sie arbeiten als Seminarleiter und möchten die Möglichkeit nutzen, unter Supervision durch einen erfahrenen Trainer Ihre Seminarfälle intensiv zu reflektieren? Sie möchten sich ggf. mit anderen Trainern vernetzen? Oder möchten Sie eine neue Methode kennenlernen, um Ihr Repertoire an Methoden zu erweitern?

Der Tag richtet sich an alle Trainer, die:

- eigene Fälle aus ihrer Praxis besprechen und reflektieren möchten.
- ihr Methoden-Repertoire auffrischen bzw. vertiefen und erweitern und weitere Ansätze und Werkzeuge erfahren möchten.
- sich vernetzen möchten.

Mögliche Themenblöcke:

- Lebendiger und zielgerichteter Seminaraufbau
- Reflexion und Klärung der Trainerrolle
- Motivation der Teilnehmer, unterschiedliche Lerntypen
- Erfolgreiche Steuerung von Gruppenprozessen
- Umgang mit Konflikten und schwierigen Situationen

Berufsbegleitende Fortbildung mit Andreas Lackmann

Fr. 25.01.19

Köln, Severinsviertel

Nr. 819219

115,- €

145,- € für Einrichtungen / Firmen

Lernen mit Spaß: belebende Spiele für Seminare und Bildungsurlaube

Tagesworkshop für Kursleiter

Egal ob Tagesworkshop oder mehrtägiges Seminar: Spielerische Elemente können in Lernprozessen wahre Wunder bewirken. Sie lockern und beleben Körper und Geist, fördern die Kommunikation und kreieren eine offene Atmosphäre, ein erstaunliches Zusammengehörigkeitsgefühl sowie einen kreativen Freiraum. Das gemeinsame Lachen und spielerische Erleben macht Spaß und setzt Energien frei. Spielerisch lernt es sich am besten, das weiß die Hirnforschung schon lange. In dem Seminar werden Sie die unterschiedlichsten Spiele und ihre Einsatzmöglichkeiten kennenlernen, mit denen Sie Ihre Kurse fortan bereichern und abwechslungsreicher gestalten können.

Eintägiges Seminar mit Ralf Götde

Fr. 11.10.19

Köln, Severinsviertel

Nr. 819119

115,- €

145,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg unterstützt dabei, uns und anderen einfühlsam zu begegnen, indem wir lernen, uns darauf zu konzentrieren, was wir wahrnehmen, fühlen, brauchen und wünschen. Dies unterstützt uns, soziale Beziehungen zu Kollegen, im Team, in Alltagssituationen aktiv zu leben und zu gestalten.

Durch die Fokussierung auf wirklich tiefes Zuhören (und zwar uns selbst genauso wie anderen) fördert die Gewaltfreie Kommunikation Respekt, Aufmerksamkeit und Mitgefühl. Dies erleichtert und unterstützt die Gestaltung einer wertschätzenden Kommunikation im Arbeitsleben, reduziert stressverschärfende Denkweisen und trägt zur Erhaltung unserer Leistungsfähigkeit bei.

Seminarziele:

- Wahrnehmungsfähigkeit verstärken, Wege zu einem achtsameren Umgang erfahren
- Kommunikationsfähigkeit im Beruf verstärken, indem die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation gelernt und trainiert werden.
- Stressverschärfende und förderliche Denkweisen (Glaubenssätze) verändern und anwenden
- Die Wirkung des Prozesses in Ihrem (Berufs-)Umfeld erleben
- Selbstgesteuert und entspannt arbeiten (Selbststeuerungskompetenz)

Bildungsurlaub mit Herbert Warmbier

Mo. 04.02. – Fr. 08.02.19	Kloster Steinfeld, Eifel	Nr. 801519
---------------------------	--------------------------	------------

Mo. 07.10. – Fr. 11.10.19	Kloster Steinfeld, Eifel	Nr. 801719
---------------------------	--------------------------	------------

605,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

685,- € für Einrichtungen / Firmen



Gewaltfreie Kommunikation – Achtsamkeit und Selbstmanagement – Vertiefung

Vertiefungswoche für Fortgeschrittene

Veränderung braucht Zeit und Gewöhnung. Wir lernen etwas Neues kennen und schätzen den Wert für unser Leben und Arbeiten hoch ein. Bedingt durch eine hohe Arbeitsbelastung und ständige Veränderungen im Beruf fallen wir jedoch oft in lange gewohnte Muster zurück.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist ein Ansatz, der sowohl den Umgang mit sich selbst wie auch den mit anderen Menschen achtsamer und konstruktiver gestalten hilft. Dies unterstützt uns auch im Kollegenkreis und Team, klarer zu kommunizieren und zu gestalten. Ist die Methode auch recht klar und einfach, so braucht die Integration ins eigene Leben Aufmerksamkeit und Training.

In dieser Woche

- üben Sie die supervisorische Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation auf berufliche Themen.
- erhöhen Sie Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und erfahren Sie Wege zu einem achtsameren Umgang.
- stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit im Beruf und üben die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation.
- erleben Sie Möglichkeiten, stressverschärfende und förderliche Denkweisen (Glaubenssätze) kraftvoll zu verändern und anzuwenden, um Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten.
- erproben Sie den wertschätzenden Umgang mit den inneren Kritikern, die Sie in Ihrem Arbeitsleben behindern.
- trainieren Sie eine wertschätzende Grundhaltung und den gewaltfreien Ausdruck von Dankbarkeit.
- arbeiten Sie selbstgesteuert und entspannt (Selbststeuerungskompetenz).

Teilnahmevoraussetzung an dieser Woche ist die Teilnahme an einer Einführungsveranstaltung zur Gewaltfreien Kommunikation (LIW oder eines anderen Veranstalters).

Bildungsurlaub mit Herbert Warmbier

Mo. 06.05. – Fr. 10.05.19	Kloster Steinfeld, Eifel	Nr. 801619
Mo. 18.11. – Fr. 22.11.19	Kloster Steinfeld, Eifel	Nr. 801419

605,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

685,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.



Wertschätzender und achtsamer Umgang mit sich selbst

Selbstcoaching mit Gewaltfreier Kommunikation

Ständige Veränderungen im Arbeitsleben, ein hohes Lebenstempo, steigende Arbeitsbelastungen und immer wieder neue Fragestellungen machen es nicht leicht, ausgeglichen und mit einer Orientierung auf das, was uns gut tut, zu leben und zu arbeiten. Häufig ist es hilfreich, in Krisenphasen oder wenn sich keine Antwort auf drängende Fragen findet, eine Begleitung aufzusuchen. Wie jedoch gelingt es, mit den ständigen Herausforderungen in Beruf und Alltag konstruktiv umzugehen?

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet Möglichkeiten, die Selbstwahrnehmung zu schärfen, die Selbstwertschätzung zu stärken, zu erkennen, was uns wirklich wichtig ist, und die dafür passenden Strategien zu finden.

Seminarinhalte:

- Wahrnehmungsfähigkeit und achtsameren Umgang verstärken
- Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation in Bezug auf die eigenen Werte und Ziele in Ihrem Arbeitskontext erfahren
- Stressverschärfende und förderliche Denkweisen (Glaubenssätze) verändern und anwenden, um die Leistungsfähigkeit zu erhalten
- Sich in einer herausfordernden Arbeitswelt behaupten, ohne anderen zu schaden
- Selbstgesteuert und entspannt im Arbeitsleben stehen (Selbststeuerungskompetenz)

Die Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht einen intensiven Kontakt zu uns selbst und eine Stärkung der Selbstbewusstheit.

Bildungsurlaub mit Herbert Warmbier

Mo. 27.05. – Mi. 29.05.19 | Köln, Severinsviertel | Nr. 801219

245,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

325,- € für Einrichtungen / Firmen

Wochenendseminar mit Herbert Warmbier

Fr. 22.11. – So. 24.11.19 | Kloster Steinfeld, Eifel | Nr. 802019

375,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

475,- € für Einrichtungen / Firmen



Gewaltfreie Kommunikation am Arbeitsplatz

Wertschätzende Kommunikation auf der Basis der GFK nach Marshall B. Rosenberg

Wirksamkeit, Sinn und ein wertschätzender Umgang sind Anliegen, die heute von mehr und mehr Menschen geteilt werden. Es zeigt sich, dass der Wunsch, seine Lebenszeit – und einen großen Teil dieser Zeit verbringen wir mit beruflichen Tätigkeiten – mit einer motivierenden Tätigkeit und einem menschenwürdigen Umfeld zu erleben, stärker geworden ist. Die Gewaltfreie Kommunikation bietet die Möglichkeit, selbst zu Veränderungen beizutragen und Einfluss auf die Gestaltung des Arbeitsumfeldes und der Arbeitsbeziehungen zu nehmen.

Konflikte, die Kommunikation in Projektabläufen, konstruktives und kritisches, aber wertschätzendes Feedback und die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und das Verständnis für die Bedürfnisse anderer können auf der Basis dieses Modells offen und ohne zu verletzen bearbeitet werden. Auch der Umgang mit Hierarchien kann dabei deutlich erleichtert werden.

Seminarziele:

- Ein erweitertes Repertoire in der Kommunikation
- Ein intensives Trainieren und Erleben
- Ein gutes Selbstmanagement
- Eine Art der Kommunikation, die gute Arbeitsbeziehungen unterstützt

Bildungsurlaub mit Herbert Warmbier

Di. 19.03. – Do. 21.03.19 | Köln, Severinsviertel | Nr. 820119

245,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

325,- € für Einrichtungen / Firmen

Mit Wertschätzung führen – sich selbst und andere – GFK Vertiefung

Gewaltfreie Kommunikation

Wertschätzung ist als Begriff in aller Munde. Doch was bedeutet er wirklich? In der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) wird klar zwischen „Loben“ und „Wertschätzen“ unterschieden. Durch ein Lob stellt sich die lobende Person über die gelobte; von oben herab beurteilt sie, wie „gut“ der andere ist. Wertschätzung hingegen ist eine Aussage der wertschätzenden Person über sich selbst: Wie hat das, was der andere tut, zur Erfüllung meiner eigenen Bedürfnisse beigetragen?

Eine höhere Transparenz und Differenzierung von „Loben“ und „Wertschätzen“ hat eine verbesserte Kommunikations- und Wahrnehmungsfähigkeit zur Folge, Missverständnisse und Konfliktsituationen können so reduziert werden. Wertschätzung sich selbst gegenüber ist die beste Basis dafür, anderen wertschätzend zu begegnen. Umgekehrt gilt: Wer sich selbst nicht schätzen kann, verhält sich in beruflichen wie privaten Beziehungen häufig entweder herablassend-aggressiv oder unterwürfig. Beides vergiftet das (Arbeits-)Klima und führt zu vermeidbaren Belastungen und Krankheiten. Wertschätzende Führung verbindet „gewaltfreie“ Selbstreflexion mit „gewaltfreiem“ Umgang mit Menschen. Dies schließt den bewussten Umgang mit Macht sowohl in hierarchisch als auch in nicht hierarchisch strukturierten Systemen ein.

Seminarziele:

In diesem Bildungsurlaub steht die Entwicklung Ihrer Sozialkompetenz im Vordergrund. Am Ende des Seminars werden Sie deutlich zwischen „Eigenlob“ und „Lob“ auf der einen Seite und Wertschätzung und Selbstwertschätzung auf der anderen Seite unterscheiden können. Sie haben gelernt, sich selbst gewaltfrei und aufrichtig Wertschätzung zu geben und anderen Ihren Dank oder Ihre Anerkennung menschlich auf Augenhöhe auszusprechen.

Bildungsurlaub mit Ariane Brena

So. 17.11. – Fr. 22.11.19

Borkum

Nr. 800919

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,50 € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen



Lebendig und respektvoll miteinander reden

Gewaltfreie Kommunikation in Beruf und Alltag

Lebendig und respektvoll mit sich selbst und miteinander, mit Führungskräften, Kollegen, im Team umgehen, das bedeutet:

- Meine Worte und meine Handlungen sind deckungsgleich mit dem, was gerade wirklich in mir los ist.
- Ich habe mir zunächst klargemacht, was meine Bedürfnisse hier und jetzt sind.
- Ich setze mich vertrauensvoll und klar für die Erfüllung dieser Bedürfnisse ein.
- Ich gestehe anderen zu, sich in Eigenverantwortung klar und kraftvoll für ihre Bedürfnisse einzusetzen.

Seminarinhalte:

- Sie erleben die Haltung und Umsetzung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) in Beruf und Alltag.
- Sie lernen die Kraft der GFK in Theorie und Praxis kennen und übertragen sie auf Ihren (beruflichen) Kontext.
- Sie erfahren den Sinn und Nutzen der vier Fragen der GFK: Was beobachte ich? Was fühle ich? Was brauche ich? Worum bitte ich konkret?

Seminarziele:

Sie werden mit der Vision, dem Vorgehen, der Wirkung und Einsatzbereichen der GFK vertraut. Sie können Veränderungen für befriedigendere Beziehungen, mehr Klarheit und erfolgreichere Verhandlungen einleiten.

Bildungsurlaub mit Ariane Brena

So. 03.02. – Fr. 08.02.19	Langeoog	Nr. 802419
---------------------------	----------	------------

725,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt
795,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 06.10. – Fr. 11.10.19	Breklum	Nr. 801819
---------------------------	---------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
775,- € für Einrichtungen / Firmen





Gewaltfreie Kommunikation

Tacheles reden, fair streiten, spürbar Klärung erleben

Im Umgang mit Menschen und mit uns selbst stolpern wir immer wieder in Situationen, die uns überfordern, uns verunsichern, Wut und Ärger auslösen oder uns ratlos zurücklassen. Und diese Situationen trennen nicht zwischen Beruf und Alltag.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg bietet einerseits ein leicht verständliches, praktisch anwendbares „Handwerkszeug“ für den Umgang mit konflikthafter Situationen, die wir auch und vor allem am Arbeitsplatz erleben. Darüber hinaus ist „Gewaltfreie Kommunikation“ jedoch viel mehr als eine erfolgreiche Gesprächsstrategie: Sie führt zu einer lebensbejahenden Haltung, die die Verbindung zu sich selbst und zu anderen Menschen vertieft. Das Sich-Mitteilen und das Zuhören mit der Aufmerksamkeit auf Gefühlen und Bedürfnissen entspannt jede belastende Situation mit Kollegen, im Team, mit Freunden. Selbstbehauptung und Empathie sind kein Widerspruch, sondern ergänzen sich und führen zu Klärung im Miteinander. Gewaltfreie Kommunikation lehrt, klar für sich einzustehen und in gleicher Weise dem Anderen empathisch zu begegnen.

So können Handlungsstrategien entwickelt werden, die die Bedürfnisse aller Beteiligten im Blick behalten.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation
- Einüben dieser besonderen Art des Sichmitteilens und des Zuhörens z.B. in Konflikt- und Krisensituationen, Entscheidungsfindungen
- Gestärktes Selbstmanagement und Stresskompetenz durch Achtsamkeits- und Meditationsübungen

Bildungsurlaub mit Bärbel Klein

Mo. 01.04. – Fr. 05.04.19	Einbeck	Nr. 800619
---------------------------	---------	------------

Mo. 02.09. – Fr. 06.09.19	Einbeck	Nr. 801019
---------------------------	---------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefung

Wie aus Ärger und Wut Klarheit und Handlung werden

Das vertiefende Training in Gewaltfreier Kommunikation ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Entwicklung beruflicher und persönlicher Kompetenz. Der Weg in die Umsetzung und Integration der GFK in den beruflichen Alltag braucht Training und Übung, denn insbesondere in Stresssituationen, in denen uns Emotionen wie Wut und Ärger oder Angst und Unsicherheit einholen, fallen wir schnell in gewohnte Verhaltensmuster zurück.



Die Kraft der Emotionen kann ein wichtiger Motor dafür sein, uns für unsere Bedürfnisse einzusetzen und gleichzeitig im kooperativen Miteinander die Bedürfnisse der anderen Beteiligten im Blick zu haben. Mit dieser Fähigkeit ist konstruktive und kooperative Verhandlung und Konfliktklärung mit Kollegen/im Team überhaupt erst möglich. Teilnahmevoraussetzung ist der Besuch eines mindestens 3-tägigen Einführungsseminars zur GFK nach Marshall B. Rosenberg (LIW oder eines anderen Veranstalters).

Bildungsurlaub mit Bärbel Klein

Mo. 03.06. – Fr. 07.06.19

Einbeck

Nr. 800419

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40 € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Gewaltfreie Kommunikation – Vertiefung

Verflixt noch mal – ich wollte es doch ganz anders machen

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet mit ihrem Ansatz der Auseinandersetzung mit gelernten inneren Überzeugungen und Glaubenssätzen ein hilfreiches Modell, sich selbst auf die Spur zu kommen und Klarheit und Bewusstheit über das eigene Verhalten zu lernen, Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung im Arbeitsalltag zu verbessern. Es geht darum, den Bedürfnissen auf die Spur zu kommen, die durch das Verhalten erfüllt werden und sich die Bedürfnisse bewusst zu machen, die dabei unerfüllt bleiben. Sie sind der Motor für (berufliche) Veränderung und Entwicklung.

Seminarziele:

In diesem Training üben und verankern Sie die Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation. Sie schärfen Ihre Selbstwahrnehmung und Ihre kommunikative Kompetenz, gerade auch für berufliche Herausforderungen.

Teilnahmevoraussetzung ist der Besuch eines mindestens 3-tägigen Einführungsseminars zur GFK nach Marshall B. Rosenberg (LIW oder eines anderen Veranstalters).

Bildungsurlaub mit Bärbel Klein

Mo. 14.10. – Fr. 18.10.19

Einbeck

Nr. 800519

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation – Intensiv-Einführung in die GFK

Berufliches Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK)

Unser Potenzial besteht darin, dass wir über unser Denken, Sprechen und Handeln bestimmen können. Wir können unsere Denkmuster, unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Handlungsweisen so umgestalten, dass unsere Kommunikation befriedigend verläuft. Die GFK zeigt zum einen Stolpersteine der Sprache auf, zum anderen vermittelt sie eine innere Haltung, die uns in die Lage versetzt, uns selbst und anderen Menschen mit Wohlwollen zu begegnen.

Seminarinhalte:

- Die GFK-Methode und ihre Anwendung
- Das 4-Ohren-Modell der GFK
- Dialoge in der GFK gestalten mit Hilfe des 6-Stühle-Modells
- Selbst-empathisch mit eigenem Ärger umgehen
- Hilfreicher Umgang mit eigenen Grenzen und den Grenzen anderer

Bildungsurlaub mit Ronya Salvason

Mo. 06.05. – Fr. 10.05.19	Freiburg	Nr. 800319
---------------------------	----------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 34,- bis 68,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 03.06. – Fr. 07.06.19	Freiburg	Nr. 800819
---------------------------	----------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 34,- bis 68,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

Vom Konflikt zur Verständigung und Kooperation – Vertiefungs-Seminar zur GFK

Berufliches Seminar zur Gewaltfreien Kommunikation (GFK)

Die Grundlagen der GFK werden aufgefrischt und gefestigt. Es wird geübt, sich wertschätzend und aufrichtig mitzuteilen und anderen empathisch zuzuhören.

Seminarinhalte:

- Vertiefung der vier Komponenten der GFK, Aufdeckung hinderlicher Sprachmuster
- Selbst-empathisch mit eigenem Ärger umgehen
- Schulddenken auflösen und Verantwortung übernehmen
- Bewusstmachung verbreiteter, nicht-empathischer Umgangsformen
- Umgang mit einem „Nein“
- Umgang mit Unterbrechen und Unterbrochen-werden

Bildungsurlaub für Fortgeschrittene mit Ronya Salvason

Mo. 11.11. – Fr. 15.11.19	Freiburg	Nr. 800719
---------------------------	----------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 34,- bis 68,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

Gelassen kommunizieren – Stressbewältigung und Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und Meridian-Klopfen nach dem ROMPC®

Wir stellen Ihnen praktische Methoden vor, die Sie in Beruf und Alltag zur eigenen Entlastung und zur Gestaltung eines lebendigen Miteinanders in beruflichen Konflikten und schwierigen Situationen anwenden können. Auf diese Weise wird Kommunikation zum Dialog. Jenseits von Richtig und Falsch entsteht eine wertschätzende Haltung, die von Akzeptanz und gegenseitigem Interesse geprägt ist. Alternative Handlungsmöglichkeiten, eine stärkere Handlungskompetenz, werden dadurch sichtbar und umsetzbar. Die Rituale und Entkoppelungstechniken (Meridian-Klopfen) des ROMPC® helfen Ihnen dabei, Ihre Stresskompetenz für Ihr Arbeitsleben zu erhöhen.

Sie erfahren eine lebensbejahende Haltung, die mit Wertschätzung und Respekt die Verbindung zu sich selbst und anderen Menschen vertieft, und erlernen Methoden, mit denen Sie Ihren persönlichen Stress effektiv reduzieren und Ihre Leistungsfähigkeit erhalten.

Seminarziele:

- Die eigene Stressreaktion frühzeitig erkennen und bewältigen
- Handlungsalternativen und Lösungsmöglichkeiten in der Kommunikation wahrnehmen und umsetzen
- Selbststeuerung stärken, Gelassenheit erfahren

Bildungsurlaub mit Bärbel Klein und Andrea Raith

Mo. 13.05. – Fr. 17.05.19

Einbeck

Nr. 800219

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen





Gewaltfreie Kommunikation – Jahresausbildung

Dieses Jahrestraining ist für Menschen gedacht, die ihre Kenntnisse in der Gewaltfreien Kommunikation vertiefen und die Haltung in ihr (Berufs-) Leben integrieren wollen. Manchmal leise, manchmal laut, manchmal still, manchmal ausgelassen. Sie unterstützt dabei, die Kommunikation im Arbeitsbereich und im Privatleben wirkungsvoller und wertschätzender zu gestalten.

Seminarinhalte:

- Sie üben die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation und entwickeln Stimmigkeit im eigenen Umgang damit.
- Sie erleben die Bedeutung des Menschenbildes der GFK.
- Sie gewinnen Sicherheit im empathischen Hören.
- Sie trainieren den Umgang mit Ärger, Wut und depressiven Gedanken.
- Sie intensivieren eine wertschätzende Grundhaltung und soziale Kompetenz.
- Sie wenden sie an, um auch mit inneren Stimmen und Konflikten achtsam umzugehen.
- Sie arbeiten an hinderlichen Glaubenssätzen und Verhaltensmustern.

Seminarziele:

- Den Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation vertiefen und anwenden
- Neue Möglichkeiten der Anwendung und Umsetzung kennenlernen
- Respektvolle und achtsame Kommunikation verstärken
- Den Kontakt dieser Haltung zu Leben und Arbeit intensivieren

Berufsbegleitende Fortbildung mit Herbert Warmbier

Fr. 22.02. – So. 10.11.19

Köln

Nr. 802119

1700,- €

Berufsbegleitende Fortbildung mit Bärbel Klein

Fr. 30.08.19 – Fr. 29.05.20

Einbeck

Nr. 801119

1795,- € zzgl. ca. 66,- € Ü/VP und 10,- € EZ-Zuschlag pro Nacht

2195,- € für Einrichtungen / Firmen

Systemischer Business-Coach

Berufsbegleitende Fortbildung

Coaching gewinnt im Bereich der Mitarbeiterführung sowie der Personal- und Organisationsentwicklung an Bedeutung. Und das mit gutem Grund: Coaching ist ziel- und ressourcenorientiert, nachhaltig und individuell.

Das Ziel dieser zertifizierten Fortbildung ist es, Sie zu qualifizieren, Coaching-Prozesse im Business-Kontext professionell und sicher durchführen zu können. Sie erlernen eine vielfältige Methodenkompetenz. Die Fortbildung mit drei zertifizierten Coaching-Ausbildern garantiert durch aktuelle Bezüge und Fälle aus dem Bereich der Wirtschaft und der öffentlichen Hand einen hohen Realitäts- und Praxisbezug.

Seminarziele:

- Identität als Business-Coach
- Verständnis zu Verhaltensmustern, Prozessen und Systemen
- Systemisch-lösungsorientiertes Methodenrepertoire
- Erweiterung der eigenen Grenzen, Entwicklung von Kreativität und Präsenz
- Schaffung einer vertrauensvollen Gesprächsatmosphäre

Seminarinhalte:

- Verlauf eines Coachingprozesses
- Leadership-Coaching – Coaching als Führungsinstrument
- Teamcoaching, Führen von Teams
- Begleitung von Veränderungsprozessen, Aktivierung von Ressourcen
- Entscheidungscoaching, Strategieentwicklung, Karriere-Coaching
- Arbeit mit Zielen, Werten, Glaubenssätzen und versteckten Potenzialen, Konfliktcoaching
- Systemische Fragetechniken und Interventionen
- Selbstreflexion und –positionierung als Coach
- Kompetenztransfer, Professionalisierung und Differenzierung

Termine:

05.04.–07.04.19, 17.05.–19.05.19, 28.06.–30.06.19, 30.08.–01.09.19,
27.09.–29.09.19, 08.11.–10.11.19, 06.12.–08.12.19

jeweils Fr: 15.30–21.00 Uhr, Sa: 09.00–18.30 Uhr, So: 09.00–18.15 Uhr

Zertifizierung: Die Fortbildung umfasst 150 Zeitstunden und erfüllt somit eine wichtige Voraussetzung, sich über verschiedene Coachingverbände (z. B. dvct) zertifizieren zu können. (Termin: 07.02.–09.02.20, je nach der Anzahl der Teilnehmer)

Berufsbegleitende Fortbildung mit Ulrike Wörrle, Vera Tüns und Andreas Lackmann

Fr. 05.04. – So. 08.12.19

Köln, Severinsviertel

Nr. 804619

3595,- €

4395,- € für Einrichtungen / Firmen

Fortbildung zum Teamcoach

Berufsbegleitende Fortbildung

Flexibilität und Veränderungsbereitschaft sind bedeutend für den Erfolg von Unternehmen. Entsprechend sind Teams gefordert, sich auf wechselnde Anforderungen einzustellen und konstruktiv damit umzugehen. Diese Prozesse zu erkennen und zu steuern sind die Kompetenzen eines Teamcoachs.

Die Fortbildung vermittelt Vorgehensweisen und Methoden, um Teams in unterschiedlichen Entwicklungs- und Veränderungsphasen zu begleiten. Je mehr Sie als Teamcoach verstehen, welche Stellhebel nutzbar sind, umso besser können Sie ein sich unterstützendes und effizientes Team entwickeln.

Seminarziele:

- Sie entwickeln Fähigkeiten, Teamprozesse steuern zu können.
- Sie erlangen Kenntnisse über Konzepte und Methoden, wie Teams in Veränderungsprozessen begleitet werden können.
- Sie festigen Grundhaltungen, in Konflikten handlungsfähig zu bleiben.
- Sie erhöhen Ihre persönliche Teamkompetenz.

Die Ausbildung bietet Gelegenheit, ein eigenes Profil als Teamcoach zu realisieren und orientiert sich u. a. an folgenden Fragen:

- Wie berücksichtige ich unterschiedliche Charaktere und Kompetenzen im Team, ohne gewachsene Strukturen zu zerstören?
- Wie führe ich als Führungskraft oder Personalentwickler Teams durch Veränderungsprozesse?
- Wie unterstütze ich ein Team, sich in ein größeres soziales System einzufügen und produktiver Teil der Unternehmenskultur zu werden?
- Welche Methoden, Instrumente und Tools sind vorhanden, um diese Prozesse zu initiieren und professionell zu begleiten?

Zielgruppe:

Führungskräfte, Personaltrainer/innen, Personalentwickler/innen, Unternehmensberater/innen, interne Teamcoachs im Unternehmen und/oder externe Teamcoachs für andere Unternehmen.

Termine:

20.09.–22.09.19, 25.10.–27.10.19, 29.11.–01.12.19

Berufsbegleitende Fortbildung mit Vera Tüns, Rainer Alf-Jähnig und Thomas Hanke

Fr. 20.09. – So. 01.12.19

Köln, Severinsviertel

Nr. 806219

1495,- €

1795,- € für Einrichtungen / Firmen

Coaching-Intensiv-Training

Coaching ist ein effektives Instrument, das Einzelne und Organisationen professionell in beruflichen und auch persönlichen Fragen unterstützen kann. Das Hauptaugenmerk des Seminars liegt in der Methodenvermittlung und der Erarbeitung eines Selbstverständnisses als Coach.

Seminarinhalte:

- Üben von erfolgreichen Coaching-/Beratergesprächen
- Methoden zur Informationssammlung – Interventionen
- Selbstverständnis als Coach, Coaching-Fallen, Coachee-Typen

Seminarziele:

- Persönliche Klarheit und gezielte Umsetzung von Zielen
- Lösung immer wiederkehrender Probleme
- Neue Verhaltensmuster und Stärken entwickeln

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende, die über Coachingerfahrung oder eine ähnliche Erfahrung verfügen. Ebenso angesprochen fühlen können sich Berater/innen, die lösungs- und zielorientiert arbeiten.

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

Mo. 29.07. – Fr. 02.08.19

Einbeck

Nr. 802219

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Inhouse-Seminare

Zu vielen im Programm veröffentlichten Seminaren beraten, trainieren und begleiten wir Unternehmen, Verbände und Verwaltungen.

Weitere Informationen auf Seite 7 und 8.



Systemisches Coaching in der Beratung

Dieses Seminar richtet sich an Coaches und Berater, die Coaching nutzen möchten, um Einzelne und Organisationen in Phasen der Veränderung und Neuorientierung zu begleiten. Sie erlernen, wie Sie einen Klienten im Spannungsfeld zwischen persönlicher Entwicklung und Organisationsentwicklung professionell unterstützen.

Seminarziele:

- Schaffen einer Atmosphäre von Wertschätzung, Zuversicht
- Erlernen des Aufbaus eines Coachings als Beratungsinstrument
- Wiederkehrende Probleme des Klienten bearbeitbar machen
- Den Klienten unterstützen, Veränderungsprozesse einzuleiten
- Positive Ziele finden

Seminarinhalte:

- Verlauf eines Coachingprozesses
- Gestaltung systemischer und ressourcenorientierter Prozesse
- Arbeit mit Zielen, Werten, Glaubenssätzen, Potenzialen
- Fragetechniken, Konfliktcoaching, Selbstmanagement

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

Mo. 03.06. – Fr. 07.06.19

Köln, Severinsviertel

Nr. 812019

345,- € zzgl. Übernachtung, Verpflegung

445,- € für Einrichtungen / Firmen

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de.

Als Coach unterwegs – Praxisabend zur Qualitätssicherung und zum Netzwerken

Sie arbeiten als Coach und möchten die Möglichkeit nutzen, unter Supervision durch einen professionellen Coach Ihre Coachingfälle zu reflektieren? Oder möchten Sie eine neue Methode kennenlernen, um Ihr Methoden-Repertoire zu erweitern?

Der Abend richtet sich an Coaches, die:

- eigene Fälle aus ihrer Coachingpraxis reflektieren möchten.
- ihr Methoden-Repertoire erweitern möchten.
- zum Thema Coaching Fragen stellen und reflektieren möchten.

Termine:

05.02.19, 12.06.19, 25.11.19 (jeweils 18.30–21.30 Uhr)

Kurs mit Andreas Lackmann

Di. 05.02.19

Köln, Severinsviertel

Nr. 804919

30,- € pro Abend

50,- € für Einrichtungen / Firmen

Coaching und Achtsamkeit

Ein Coaching-Seminar für Coaches und Berater

Das Thema Achtsamkeit findet im Coaching und in der Beratung immer mehr Beachtung, so z.B. in der Arbeit mit Klienten, die unter Stress leiden oder die sich in (scheinbar) ausgeweglosen Situationen befinden. Achtsamkeit schult die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Augenblick zu bringen und die Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne zu bewerten. Sie hilft, unangenehme Situationen ruhiger und gelassener zu betrachten. Im Coachingprozess hilft Achtsamkeit, neue Perspektiven zu gewinnen.

Seminarinhalte:

- Integration von Achtsamkeit in die eigene Coaching-/Beraterpraxis
- Achtsamkeitsübungen für den Coaching-/Beraterprozess
- Die eigenen Reaktionen gelassen und ohne Bewertung wahrnehmen

Abendkurs: 18.30–21.30 Uhr

Kurs mit Andreas Lackmann

Di. 29.01.19

Köln, Severinsviertel

Nr. 804519

30,- €

50,- € für Einrichtungen / Firmen

Mediation – der Weg vom Konflikt zur Lösung

Für Interessierte und Einsteiger

Immer häufiger werden Konfliktberater und Mediatoren gesucht, die mit ihren Kenntnissen und persönlichen Fähigkeiten streitende Personen und Gruppen mit Mediation und Konfliktmanagement begleiten können. Ihre Aufgabe ist die Vermittlung und die Erarbeitung von tragfähigen Lösungen zwischen zwei Streitparteien. Im Unterschied zu anderen Verfahren nimmt der Mediator eine überparteiliche Haltung ein, regt gegenseitige Verständigungsprozesse an und führt beiderseitig akzeptierte und praktische Lösungen herbei.

An diesem Schnuppertag lernen Sie die Mediation kennen und erfahren, wie dieses Verfahren funktioniert. Sie werden sowohl die verschiedenen Phasen der klassischen Mediation kennenlernen als auch die Aufgaben eines Mediators. Wer trägt die Verantwortung in der Mediation und warum ist die Haltung des Mediators so wichtig?

In der Mediation kratzen wir nicht an der Oberfläche eines Konfliktes, schauen uns nicht nur die Spitze des Eisbergs an. Nein, wir gehen auch weiter in die Tiefe, machen den Konflikt für alle Beteiligten transparenter und kommen der Lösung schon einen ganzen Schritt näher.

Eintägiges Seminar mit Renate Huppertz

Fr. 22.03.19

Köln, Severinsviertel

Nr. 805719

Do. 07.11.19

Köln, Severinsviertel

Nr. 806119

95,- €

195,- € für Einrichtungen / Firmen



Achtsamkeit vertiefen, um Resilienz zu verstärken

Vertiefungskurs MBSR mit Yoga und Mitgefühl

In diesem Seminar vertiefen Sie Methoden aus dem Yoga, aus der Mitgefühls- und Achtsamkeitspraxis, zur Stressbewältigung im Arbeitsleben sowie Übungen zur Konzentration und inneren Zentrierung, um die eigene Widerstandsfähigkeit (Resilienz) zu verbessern. Vorträge zu Themen wie: Besinnung und Vertrauen auf eigene Stärken und Ressourcen, zur Anwendung im beruflichen Kontext und die Verbesserung von Zeit- und Stressmanagement. Vertiefende Übungen ergänzen die Vorträge. In diesem Seminar schulen Sie Ihre seelische Widerstandsfähigkeit, indem Sie den Raum zwischen Reiz (Stressor) und Stressreaktion durch Übungen des Yoga und bewussten Atmens in der Meditation erweitern.



Seminarziele:

- Schärfung der eigenen Wahrnehmungsfähigkeit
- Förderung der Stresskompetenz durch verändertes Stresserleben
- Stärkung des inneren Gleichgewichts und der allgemeinen Belastbarkeit zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Gestärkte Selbstwirksamkeit im Beruf durch verbesserte Konzentration, Kreativität und Intuition
- Besinnung auf Stärken, Potenziale und innere Ressourcen und somit gestärktes Selbstvertrauen

Teilnahmevoraussetzungen:

Das Seminar ist für alle TeilnehmerInnen offen, die über Vorkenntnisse in Achtsamkeit, Meditation und Yoga und über eine regelmäßige Praxis verfügen.

Bildungsurlaub mit Beatrice Kahnt

So. 22.09. – Fr. 27.09.19	Bernried, Starnberger See	Nr. 820019
---------------------------	---------------------------	------------

715,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 65,- € insgesamt
815,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 24.11. – Fr. 29.11.19	Langeoog	Nr. 811219
---------------------------	----------	------------

755,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt
835,- € für Einrichtungen / Firmen

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn

Einführung in die achtsamkeitsbasierte Stressreduktion (MBSR)

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit. Das Besondere an dieser Methode ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) sowie auch kognitiven stressbezogenen Themen, die dann letztendlich Stressabbau und Achtsamkeit im Arbeitsalltag verknüpfen.

Seminarziele:

- Effektiver Umgang mit Stress und belastenden Situationen im Beruf
- Erkennen von Stressauslösern, Entwicklung von Handlungsalternativen für den Arbeitsalltag
- Fähigkeit, in belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung und der Selbstwirksamkeit

Bildungsurlaub mit Thomas Greh

So. 13.01. – Fr. 18.01.19	Boltenhagen	Nr. 819719
---------------------------	-------------	------------

675,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

775,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 14.04. – Fr. 19.04.19	Boltenhagen	Nr. 808119
---------------------------	-------------	------------

675,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

775,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 01.12. – Fr. 06.12.19	Boltenhagen	Nr. 819919
---------------------------	-------------	------------

675,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

775,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 17.11. – Fr. 22.11.19	Wangerooze	Nr. 808219
---------------------------	------------	------------

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 31.03. – Fr. 05.04.19	Baltrum	Nr. 819819
---------------------------	---------	------------

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

765,- € für Einrichtungen / Firmen

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.

Bildungsurlaub mit Beatrice Kahnt

So. 28.04. – Fr. 03.05.19 | Breklum | Nr. 809819

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
775,- € für Einrichtungen / Firmen**Bildungsurlaub** außer in NRW
mit Beatrice Kahnt

Sa. 01.06. – Sa. 08.06.19 | Toskana, Italien | Nr. 809919

385,- € zzgl. Ü/VP (zwischen 62,- € und 102,- € pro Person und Tag je
nach Zimmerkategorie)
465,- € für Einrichtungen / Firmen**Bildungsurlaub** mit Beatrice Kahnt

Mo. 17.06. – Fr. 21.06.19 | Wermelskirchen | Nr. 809119

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt
745,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 08.07. – Fr. 12.07.19 | Kloster Steinfeld, Eifel | Nr. 808419

605,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage
685,- € für Einrichtungen / Firmen**Bildungsurlaub** mit Silke Kraayvanger

Mo. 22.07. – Fr. 26.07.19 | Steinfurt | Nr. 808319

640,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
740,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 06.10. – Fr. 11.10.19 | Plön | Nr. 816219

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt
785,- € für Einrichtungen / Firmen**Bildungsurlaub**

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.

Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn – Vertiefung

Vertiefungs- und Auffrisch-Training

Im Mittelpunkt der Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (engl: Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) steht ein systematisches Training der Achtsamkeit.

Das Besondere an dieser Methode ist eine Kombination aus verschiedenen Elementen von praktischen Achtsamkeitsübungen (Bodyscan, Yoga und Meditation) sowie kognitiven stressbezogenen Themen, die dann letztendlich Stressabbau und Achtsamkeit im Arbeitsalltag verknüpfen. Eine verbesserte Selbstwirksamkeit und Wahrnehmungsfähigkeit, auch unter hohem Arbeitsdruck, sind eng damit verknüpft.

Seminarziele:

- Effektiver Umgang mit Stress und belastenden (Berufs-)Situationen zur Förderung der Stresskompetenz
- Umgang mit Stressauslösern und Entwicklung angemessener Handlungsalternativen
- Selbststeuerungskompetenz durch den konstruktiven Umgang mit belastenden Herausforderungen/Situationen
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Arbeitssituationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung der Selbstwirksamkeit, Erhaltung der Leistungsfähigkeit

Teilnahmevoraussetzungen: Teilnahme an einem Achtsamkeits-Kurs beim LIW oder vergleichbarer bzw. an einem 8-Wochen-Kurs MBSR. Wenn Sie an einem 8-Wochen-Kurs teilgenommen haben, teilen Sie uns bitte mit, wo und wann Sie diesen besucht haben.

Bildungsurlaub mit Thomas Greh

So. 24.03. – Fr. 29.03.19	Baltrum	Nr. 811119
---------------------------	---------	------------

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt
765,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub mit Silke Kraayvanger

So. 12.05. – Fr. 17.05.19	List, Sylt	Nr. 808019
---------------------------	------------	------------

725,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
775,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub mit Beatrice Kahnt

So. 08.12. – Fr. 13.12.19	Timmendorfer Strand	Nr. 809619
---------------------------	---------------------	------------

755,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 25,- € insgesamt
835,- € für Einrichtungen / Firmen

Stressbalance durch Achtsamkeit im Berufsleben

Ein Ressourcen-Training in der Natur

Viele Menschen erleben zunehmend Stress im Beruf und damit Verspannungen für Körper und Geist. Äußere Einflüsse im (Berufs-)Alltag wie Konflikte, Ärger, Leistungs- und Zeitdruck, Über- oder Unterforderung sind nur einige Ursachen für inneren psychischen Stress. Mit der Achtsamkeitsschulung, durch Wahrnehmung, Präsenz und Einschätzen der eigenen Gefühlswelt, erforschen wir, was uns im gegenwärtigen Moment aus der Balance bringt, und wie wir durch den richtigen Umgang mit unseren Ressourcen lernen, uns auf das „Wesentliche“ in Beruf und Privatleben zu konzentrieren und das Leben zu genießen.

Seminarziele:

- Stärkung der Stresskompetenz zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Lebensqualität erhöhen und weitere (berufliche) Herausforderungen annehmen durch Nutzen der eigenen Energiereserven
- Persönliche Handlungsmöglichkeiten in schwierigen Situationen (Kollagen/Team) erweitern
- Selbstwahrnehmung schärfen: Erkennen eigener Verhaltensmuster und Stärkung der Intuition
- Selbststeuerung durch verbesserte Achtsamkeit und Selbstakzeptanz

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

So. 19.05. – Fr. 24.05.19	Brekum	Nr. 807119
---------------------------	--------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
775,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 24.11. – Fr. 29.11.19	Borkum	Nr. 807319
---------------------------	--------	------------

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,50 € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 23.02. – Fr. 28.02.20	Borkum	Nr. 807520
---------------------------	--------	------------

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,50 € insgesamt
735,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub für Fortgeschrittene mit Susanne Lehmann

So. 05.05. – Fr. 10.05.19	List, Sylt	Nr. 807419
---------------------------	------------	------------

725,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
815,- € für Einrichtungen / Firmen

Treuebonus

Unsere treuen Kunden (ab dem 3. Seminar innerhalb von fünf Jahren) sparen 3 % der regulären Seminargebühr.

Stressbalance durch die Ausrichtung nach dem inneren Kompass

Achtsamkeit und Kreativität als Kraftquellen im Berufsleben

Menschen erleben vor allem im Beruf Stress und damit Verspannungen für Körper und Geist. Äußere Einflüsse im (Berufs-)Alltag wie Konflikte, Ärger, Leistungs- und Zeitdruck, Über- oder Unterforderung sind nur einige Ursachen für inneren psychischen Stress.

Durch Achtsamkeits- und Wahrnehmungsschulung können wir erkennen, was uns aus der Balance bringt und wie wir durch den richtigen Umgang mit unseren Ressourcen lernen, uns auf das „Wesentliche“ in Beruf (und Privatleben) zu konzentrieren.

Der ganzheitliche und erfahrungsbezogene Ansatz der Body-Mind Centering®-Methode hilft durch anatomisches und physiologisches Grundlagenwissen, körperliche, seelische und emotionale Aspekte in Einklang zu bringen und unseren Stressmustern auf die Spur zu kommen. Wir lernen, den Signalen unseres Körpers zu vertrauen. In der Wechselwirkung zwischen innerer und äußerer Haltung können wir so körperliche, seelische und emotionale Aspekte in Einklang bringen, unsere Ressourcen stärken und unsere Leistungsfähigkeit erhalten.



Seminarziele:

- Aktivierung der eigenen Energiereserven
- Erweiterung von Handlungsmöglichkeiten in schwierigen (Berufs-) Situationen durch Achtsamkeit und Selbstakzeptanz
- Selbstführung und Stärkung der Intuition
- Kreativität und Humor im Umgang mit belastenden beruflichen Situationen
- Stärken des Selbstbewusstseins
- Erhaltung der Leistungsfähigkeit durch Burnout-prophylaxe und Salutogenese
- Gleichgewicht emotionaler, geistiger und körperlicher Aspekte

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann und Cornelia Budde

So. 20.01. – Fr. 25.01.19

Borkum

Nr. 807019

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,50 € insgesamt

725,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 24.03. – Fr. 29.03.19

Langeoog

Nr. 807719

795,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt

855,- € für Einrichtungen / Firmen



Burnout – erkennen, verstehen, vorbeugen

Geben Sie Burnout keine Chance durch einen bewussteren Umgang mit sich selbst!

Einen Durchhänger hat jede/r irgendwann. Das Seufzen und Stöhnen über zu viel (beruflichen) Stress gehört mittlerweile fast zum üblichen Sprachgebrauch. Wenn man sich mal zu viel aufgeladen hat und ausgelaugt ist, bedeutet das dann schon Burnout?

Bewusstheit der eigenen Person ist der erste Schritt zur Vermeidung von Burnout. Wie Sie sich vor allem im beruflichen Umfeld vor Burnout schützen können, erfahren Sie in diesem Seminar.

Wir nutzen Erkenntnisse zu Burnout, um Ursachen und Anzeichen zu erkennen. Durch Übungen zur Selbstorientierung und Selbstwahrnehmung erfahren Sie, wie Sie im Berufsalltag rechtzeitig gegensteuern und persönliche Ressourcen aktivieren können.

Seminarziele:

- Sie nehmen sich selbst besser wahr und erkennen Ihre Bedürfnisse.
- Sie wissen, was Sie antreibt und warum.
- Sie akzeptieren mehr sich selbst und die Realität.
- Sie kennen Risiken und Frühwarnsymptome und wissen, wie Sie sich vor Burnout schützen können.
- Sie setzen Ihre Ressourcen zielgerichtet ein.
- Sie entwickeln einen Plan für ein (Berufs-)Leben ohne Burnout-Risiko.
- Sie wissen was Sie tun müssen, wenn Sie doch einmal „auszubrennen“ drohen.

Bildungsurlaub mit Sabine Schorn

So. 24.02. – Fr. 01.03.19

Wangerooge

Nr. 805419

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 24.11. – Fr. 29.11.19

Baltrum

Nr. 812619

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

745,- € für Einrichtungen / Firmen

Multimodale Stressbewältigung an der Nordsee

Ein ganzheitlicher Ansatz zum Aufbau Ihrer Stresskompetenz

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Berufslebens und, wenn wir wissen, wie wir mit ihm umgehen können, auch ungefährlich. Damit Stress uns nicht krank macht, zum Verlust der Leistungs- und Arbeitsfähigkeit und zu gesundheitlichen Problemen führt, benötigen wir Bewältigungsstrategien, die uns dabei unterstützen, anders mit Stress umgehen zu können.

Viele Methoden der Stressbewältigung konzentrieren sich auf nur einen dieser drei Bereiche. Man beschäftigt sich zum Beispiel mit dem Thema

Zeitmanagement und überlegt, wie man seine Termine besser planen kann. Oder man arbeitet an der eigenen Einstellung und bemüht sich, die Dinge so zu akzeptieren, wie sie sind. Eine dritte Möglichkeit besteht darin, eine Entspannungsmethode zu erlernen, um den Stress abzubauen, wenn er bereits da ist. Die multimodale Stressbewältigung kombiniert alle drei Bereiche



und stellt damit einen ganzheitlichen Ansatz zur Stressbewältigung dar. Alle drei Aspekte müssen berücksichtigt werden, wenn Sie einen sicheren und gesunden Umgang mit Stress erlernen möchten.

Seminarziele:

- Förderung der individuellen Stresskompetenz am Arbeitsplatz, gesunder und konstruktiver Umgang mit berufsbedingtem Stress und belastenden Situationen
- Fokussierte Wahrnehmungsfähigkeit: Erkennen der eigenen Stressauslöser und die Entwicklung entlastender Handlungsalternativen für den Beruf
- Erstarkte Selbststeuerung, verbunden mit der Fähigkeit, in schwierigen und belastenden Situationen gelassen zu bleiben
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung, was sich in körperlichem und psychischem Wohlbefinden und allgemeiner Lebenszufriedenheit zeigt
- Steigerung der Selbstwirksamkeit am Arbeitsplatz
- Stärkung eigener Ressourcen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Berufsleben

Bildungsurlaub mit Frank Patania

So. 03.03. – Fr. 08.03.19	Baltrum	Nr. 807819
So. 17.11. – Fr. 22.11.19	Baltrum	Nr. 809019

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

765,- € für Einrichtungen / Firmen

Gelassen und kraftvoll mit Zeitdruck und Stress umgehen

Seminar mit Aufthalten in der Natur

Viele Menschen erleben eine zunehmende Beschleunigung in ihrem Arbeitsleben, fühlen sich gehetzt und fremdbestimmt. Zeitmangel und Stress scheinen ein allgemeiner Zustand geworden zu sein. Gleichzeitig erleben wir das Bedürfnis nach Langsamkeit und Muße. Diese Woche eröffnet Ihnen die Möglichkeit, eine Vision für Ihre Work-Life-Balance zu finden und zu gestalten. Kleine Aufenthalte in der Natur unterstützen Sie in diesem Prozess.

Seminarziele:

- Bewusster und erfolgreicher Umgang mit Stress
- Klarheit darüber, was in Ihrem (Berufs-)Leben wichtig ist
- Aktivierung von Ressourcen in Beruf und Alltag
- Erhöhung der Entspannungsfähigkeit und Selbstwirksamkeit

Bildungsurlaub außer in Schleswig-Holstein
mit Svenja Paus

Mo. 20.05. – Fr. 24.05.19

Tromm, Odenwald

Nr. 804119

360,- € zzgl. 275,40 € Ü/VP im DZ | 337,40 € Ü/VP im EZ

460,- € für Einrichtungen / Firmen

Mehr Energie und Effektivität im Berufsleben

Seminar mit Aufthalten in der Natur

Viele Menschen verlieren durch Stress und Zeitmangel immer mehr Energie und büßen ihre Effektivität ein. Dabei scheint das Geheimnis für Energie und Effektivität darin zu liegen, wie wir unser (Berufs-)Leben aktiv selbst gestalten und unsere Prioritäten setzen. Das Seminar beschäftigt sich damit, wie Sie Ihr (Berufs-)Leben wieder vereinfachen können, das verfolgen, was wirklich wichtig ist und wie Sie wieder Ihr eigener (Lebens-)Gestalter werden.

Seminarinhalte:

- Übungen zum Energie- und Ressourcenmanagement
- Prioritäten setzen im Berufsleben: Was ist wirklich wichtig?
- Methoden des Selbstmanagements für effektives Arbeiten
- Lösungsstrategien zur Stressbewältigung in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub außer in Hamburg, Schleswig-Holstein
mit Svenja Paus

Mo. 03.06. – Fr. 07.06.19

Tromm, Odenwald

Nr. 803619

360,- € zzgl. 275,40 € Ü/VP im DZ | 337,40 € Ü/VP im EZ

460,- € für Einrichtungen / Firmen



Resilienz im Berufsalltag

Die Fähigkeit, sich trotz widriger Umstände, trotz Niederlagen, Kümernissen und Krankheiten immer wieder zu fangen und neu aufzurichten

Wir alle kennen Menschen, die anscheinend die seelische Kraft haben, Unglücken und Schicksalsschlägen besser standhalten zu können als andere Menschen. Und nicht nur das! Diese Menschen gehen auch noch gestärkt aus Krisensituationen hervor, sie lassen sich nicht brechen, machen das Beste aus einem Unglück, lernen daraus und wachsen sogar durch die Leiderfahrung über sich selbst hinaus.

Oft wünschen wir uns, ebenso über diese Fähigkeit zu verfügen. Denn gerade im beruflichen Alltag ist eine gute Resilienz wichtig, um mit den Belastungen und Herausforderungen positiv umgehen zu können. Erfreulicherweise ist Resilienz lernbar und trainierbar.

Genau das ist der Inhalt dieses Seminars. Sie werden Ihr theoretisches Wissen zum Thema Resilienz erweitern und für Ihr Berufsleben nutzbar machen. Wir werden uns intensiv mit diesen Resilienzfaktoren befassen und Ihre persönlichen Entwicklungsfelder identifizieren. Und natürlich schauen wir auch auf Ihre Stärken ... Wir werden uns ebenso den Themen Burnout und Stress zuwenden und ganz besonders daran arbeiten, wie Sie Ihre Ressourcen aktivieren können.

Seminarziele:

- Sie wissen, wie Sie Ihre Resilienz trainieren und aktivieren können.
- Sie setzen Ihre Ressourcen zielgerichtet ein.

Bildungsurlaub mit Vera Tüns

So. 05.05. – Fr. 10.05.19	Steingaden	Nr. 811319
---------------------------	------------	------------

725,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
795,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 17.11. – Fr. 22.11.19	Norderney	Nr. 811419
---------------------------	-----------	------------

765,- € inkl. Ü/VP
835,- € für Einrichtungen / Firmen

Resilienz-Training für den beruflichen Alltag

Steigern Sie Ihre innere Stärke und Widerstandskraft

In einer Zeit, in der immer mehr Menschen an psychischen Problemen wie Depression, Ängsten oder Burnout leiden, ist die Stärkung seelischer Widerstandskraft besonders wichtig. Wir werden uns mit den Ergebnissen der Resilienzforschung beschäftigen, uns damit auseinandersetzen, wie Resilienz im Berufsleben gezielt trainiert werden kann und reflektieren den Transfer in den konkreten beruflichen (und persönlichen) Alltag.

Seminarziele:

- Reflexion des eigenen Umgangs mit kritischen Lebenssituationen in Beruf (und persönlichem) Alltag
- Erarbeitung funktionaler Bewältigungsstrategien für den beruflichen Alltag
- Verbesserung Ihrer Krisenkompetenz

Bildungsurlaub mit Anke Lambrecht

So. 10.03. – Fr. 15.03.19

Stralsund

Nr. 811519

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 77,50 € insgesamt
755,- € für Einrichtungen / Firmen

Lebensziele entwickeln und erreichen

Ein Ressourcentraining zum Umgang mit Hürden und Widerständen im Beruf

In diesem Seminar legen wir den Schwerpunkt auf Ziele und Visionen im Beruf. Es geht nicht nur darum, Talente, Ressourcen und Fähigkeiten zu entdecken oder aufleben zu lassen, sondern auch die inneren Saboteure aufzuspüren und zu integrieren. Wir kommen nur aus der „Komfortzone“, wenn wir uns mit der eigenen Persönlichkeit beschäftigen und Klarheit über eigene Grenzen und Vorstellungen erlangen. Die Beschäftigung mit den eigenen Fähigkeiten hilft, eigene Muster zu durchbrechen und Schritte zur Veränderung zu einem angenehmen Leben mit angemessenen Herausforderungen anzugehen.

Seminarziele:

- Fokussieren auf unser Selbstmanagement: Entdecken und Integrieren von Hürden und Hindernissen auf dem Weg zum Ziel
- Strategien für den beruflichen und privaten Lebensweg entwickeln und formulieren
- Talente, Ressourcen und Fähigkeiten entdecken, aufleben lassen und neu entwickeln
- Zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit in herausfordernden Arbeitssituationen: Problemsituationen und das Scheitern in einem anderen Licht betrachten
- Glaubenssätze und Muster erkennen und Alternativen entwickeln

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

Mo. 07.10. – Fr. 11.10.19

Kloster Springiersbach

Nr. 803119

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
655,- € für Einrichtungen / Firmen

Umgang mit beruflichen Belastungen

Wie Sie im Arbeitsleben gesund und zufrieden bleiben

Viele Menschen kennen einen Zustand der Erschöpfung. Zeitdruck, Multitasking und wachsende Anforderungen im Beruf und Privatleben fordern uns immer wieder heraus. Eine größer werdende Anzahl von Menschen reagieren darauf mit Stresssymptomen.

Dieses Seminar beschäftigt sich damit, wie Sie über die Förderung Ihrer Stärken und Ressourcen einen gesunden Weg zwischen Ent- und Anspannung finden.

Mit Abstand zum Alltag entdecken Sie Ihre Freude, Kraft und Leistungsfähigkeit wieder, stärken Ihre Handlungskompetenz im Beruf und finden neue Möglichkeiten für einen effektiven Umgang mit Ihrer Zeit. Sie kommen eingefahrenen Einstellungen und Denkmustern auf die Spur und erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten im Beruf (und im Privatleben).

Sie üben neue Verhaltensweisen in Stress- und Konfliktsituationen und erforschen Ressourcen – wie Unterstützung durch Kollegen, Freunde und Familie, achtsamer Umgang mit sich selbst oder eine klare Kommunikation. Sie können kreativ ihre ganz persönlichen Kraftspender und Ruhepole entdecken und sie am Arbeitsplatz nutzen.

Seminarziele:

- Konstruktiver und lösungsorientierter Umgang mit Konflikt- und Stresssituationen am Arbeitsplatz
- Handlungskompetenzen im Beruf wahrnehmen und wertschätzen
- Wahrnehmungsfähigkeit und Stresstoleranz im Arbeitsleben stärken
- Ressourcenarbeit mit Energiespendern und Energiefressern im Beruf
- Verbesserung der Selbststeuerung über Entspannungstechniken

Bildungsurlaub mit Frank Patania

Mo. 09.09. – Fr. 13.09.19

Einbeck

Nr. 803519

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen





Resilienzförderung durch Herzintelligenz

Emotionale, mentale und physiologische Selbstregulation auf Basis neuester Forschungsergebnisse

Unsere aktuelle Zeit scheint sich beschleunigt zu haben. Gerade im Berufsleben wird von vielen Mitarbeitern mehr Leistung in der gleichen Zeiteinheit erwartet als früher. Das bringt neue Herausforderungen mit sich und stresserzeugende Faktoren sind im Berufsleben an vielen Stellen deutlich wahrnehmbar. Zuweilen sind sie so stark, dass die Leistungsfähigkeit und die Motivation der Mitarbeiter (stark) abnehmen.

Viele Menschen stellen sich diesen Herausforderungen und versuchen mit bewährten Methoden diese neuen Anforderungen zu bewältigen. Neueste Erkenntnisse der Wissenschaft im Bereich der Gehirnforschung und der Forschung zum Thema Herzintelligenz ergänzen diese bewährten Methoden und bieten Lösungen für die Bewältigung dieser Anforderungen. Wir wissen mittlerweile, welche (inneren) Maßnahmen Menschen bei (hohen) Belastungen und im Stress treffen müssen, um beruflich und privat erfolgreich, gesund und effektiv zu sein und zu bleiben.

Die Intelligenz des Herzens spielt hierbei eine wichtige Rolle, sowohl auf der direkten körperlichen als auch auf der emotionalen und mentalen Ebene. Sie ist ein wichtiger Faktor innerer Gelassenheit.

Seminarziele:

- Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und der Herzintelligenz in den konkreten beruflichen Alltag integrieren
- Kenntnisse über den „Stressmodus“ (hormonell, neurologisch, elektromagnetisch)
- Aktuelle (berufliche) Belastungssituationen kreativ und lösungsorientiert bearbeiten
- Emotionen selbst regulieren können
- Bewusster Zugang zu Ihrer Herzintelligenz

Bildungsurlaub mit Meike Schröder

So. 17.03. – Fr. 22.03.19

Baltrum

Nr. 812719

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt
735,- € für Einrichtungen / Firmen

Focusing-Kompetenztraining für den Beruf Teil I

8 Schlüssel zur Kraft

Focusing ist eine empirisch überprüfte, achtsamkeitsbasierte Methode des Erkenntnisgewinns, der Selbsthilfe und des professionellen Begleitens von (beruflichen) Veränderungsprozessen. Statt langwieriger Kopfgrübeleien gewinnen Sie in erstaunlich kurzer Zeit Klarheit über die für Sie richtigen Handlungsschritte. Sie erhalten und stärken so Ihre Handlungskompetenz und Ihre Leistungsfähigkeit. Im Seminar erlernen Sie 8 einfache, äußerst wirkungsvolle Focusing-Schlüsselwerkzeuge, um sich und andere gut zu führen, ohne auszubrennen. Damit können Sie in Kürze gezielt Ihre Kraftquellen und ungenutzte Ressourcen des Körpers und der Intuition aktivieren. Sie stärken Ihre Leistungs-, Regenerations- und Steuerungskompetenz und arbeiten freudvoller und produktiver.

Seminarinhalte:

- Einführung in Focusing und die 8 Schlüsselwerkzeuge
- Mit Blitztankstellen und Rhythmisieren stark durch den Arbeitstag
- Mit Freiraum Stress umwandeln – (berufliche) Probleme leichter lösen
- 3 Schritte zum inneren Kompass – in Kürze stimmige Entscheidungen treffen
- Was stärkt und „nährt“ in der Arbeit?
- Konkretes Handwerkszeug für Büro, beratende, leitende, therapeutische oder pädagogische Arbeit

Bildungsurlaub mit Ulrike Pilz-Kusch

So. 07.04. – Fr. 12.04.19	Langeoog	Nr. 816419
---------------------------	----------	------------

755,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt
835,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 06.10. – Fr. 11.10.19	Boltenhagen	Nr. 816319
---------------------------	-------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
775,- € für Einrichtungen / Firmen

Focusing-Kompetenztraining für den Beruf Teil II

8 Schlüssel zu Kraft und Klarheit

Teilnahmevoraussetzung ist ein Focusing-Kompetenztraining Teil I oder ein Einführungsseminar in Focusing.

Bildungsurlaub mit Ulrike Pilz-Kusch

So. 10.11. – Fr. 15.11.19	Wangerooge	Nr. 816819
---------------------------	------------	------------

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt
765,- € für Einrichtungen / Firmen

Stärken erkennen und nutzen – Unterschiedlichkeiten wertschätzen

Das Enneagramm – sich selbst und andere verstehen

Das Enneagramm ist ein Persönlichkeits- und Prozessmodell, das uns Stärken, Schwächen und Entwicklungsmöglichkeiten im Berufsalltag aufzeigt und zum Perspektivwechsel einlädt.

Wenn wir auf Sicht- und Herangehensweisen unserer Kollegen stoßen, die sich von der eigenen Wahrnehmung unterscheiden, sind Missverständnisse, Unzufriedenheit, Stress und Motivationseinbrüche oft vorprogrammiert.

Persönliche Arbeitszufriedenheit entsteht, wenn Unterschiedlichkeiten am Arbeitsplatz wertgeschätzt und die Stärken aller Mitarbeiter gesehen werden.

Ein gesundes Betriebsklima lebt von einer offenen Kommunikation, dem gegenseitigen Verständnis und dem wohlwollenden Umgang miteinander. Dann ist der Weg zum effektiven und erfüllenden Arbeiten frei.

Seminarziele:

- Sie erhalten den Mut, im Berufsleben authentisch zu sein und sich selbst im Berufsleben treu zu bleiben.
- Mit dem Wissen des Enneagramms wächst Ihre Arbeitszufriedenheit, Sie erhalten wertvolle Tipps, sich in beruflichen Situationen zurechtzufinden.
- Sie erhalten Kenntnis darüber, wie Sie effektiv und spannungsfrei arbeiten können.
- Das Enneagramm gibt Hinweise, welche Reibungspunkte in Ihrem Team auftreten könnten und wie diese zu beheben sind.
- Durch Ihr Enneagrammwissen schaffen Sie ein Klima des Vertrauens, des Verständnisses und einen verbesserten Umgang miteinander. Die Dynamik der Beziehungen unter den Mitarbeitern ist erklärbar, tiefes Verständnis entsteht.

Bildungsurlaub mit Annette Winghardt

So. 17.03. – Fr. 22.03.19

Borkum

Nr. 810819

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,50 € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 24.11. – Fr. 29.11.19

Baltrum

Nr. 810919

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

745,- € für Einrichtungen / Firmen

Mut zur Veränderung

Was unsere Entscheidungen im Beruf fördert oder blockiert

Das Leben fordert immer wieder eine konsequente Haltung. Man erwartet von uns im Berufsleben neben Selbstmotivation, Teamfähigkeit, Empathie, um nur einige Kompetenzen zu nennen, auch die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen. Manchmal stehen die zu treffenden Entscheidungen klar vor uns, und wir müssen scheinbar nur den nächsten Schritt tun. Aber manchmal fehlt uns einfach der Mut, diesen entscheidenden, nächsten Schritt zu gehen.

In dem Seminar geht es darum, ein besseres Verständnis für die eigenen Motive und Haltungen zu entwickeln, die uns auf dem Weg zu einer Entscheidung auf unserem Berufsweg unterstützen oder bremsen.

Seminarziele:

- Förderung der Selbstwahrnehmung und Reflexivität, die eigenen Muster im Umgang mit (beruflichen) Entscheidungen und Veränderungen klarer zu sehen
- Eigenmotivation erhalten, förderliche und bremsende Motive annehmen
- Handlungskompetenz fördern, Alternativen zu wenig förderlichen Haltungen und Motiven erkennen und nutzen lernen
- Zu mehr Entscheidungskompetenz ermuntern, Perspektiven für einen mutigeren Zugang zu beruflichen Entscheidungen erschließen

Bildungsurlaub mit Frank Patania

So. 22.09. – Fr. 27.09.19

List, Sylt

Nr. 811619

725,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

815,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 01.12. – Fr. 06.12.19

Langeoog

Nr. 805019

755,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt

835,- € für Einrichtungen / Firmen





Ziele setzen – Ziele verwirklichen

Erfolgreiche Strategien und Methoden des Selbstmanagements im Beruf

Sie gewinnen Klarheit über Ihre Ziele in verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereichen, stärken Ihre Motivation, entwickeln individuell passende Pläne zur Zielrealisierung.

Einen Schwerpunkt des Seminars bildet der Umgang mit inneren und äußeren Hindernissen auf dem Weg zum Ziel, wie z. B. nachlassende Motivation am Arbeitsplatz, innere Sabotage, fehlende Ressourcen oder mangelnde Unterstützung durch Führungskräfte, Kollegen, Team.

Im Seminar identifizieren Sie mögliche Schwierigkeiten und finden geeignete Lösungen zur Selbstmotivation, fokussieren sich auf Ihr Selbstmanagement und fördern Ihre kommunikative Kompetenz.

Seminarziele:

- Klarheit über die eigenen Ziele in verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereichen
- Stärkung der Motivation, insbesondere für die Verwirklichung langfristiger Ziele
- Lösungen für innere und äußere Schwierigkeiten bei der Zielerreichung finden
- Flexible, realistische, individuell passende Pläne zur Umsetzung im Berufskontext entwickeln
- Kennenlernen bewährter Strategien zur Zielverwirklichung, Stärkung der Selbstmanagementkompetenz

Bildungsurlaub mit Monika Leitze-Fink

So. 06.10. – Fr. 11.10.19

Norderney

Nr. 805319

725,- € inkl. Ü/VP

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Erreichen Sie Ihre (beruflichen) Ziele mit Leichtigkeit und Freude

Wie unser Unbewusstes uns unterstützt, unsere beruflichen Vorhaben Wirklichkeit werden zu lassen

Besonders wenn wir beruflich hohen Anforderungen ausgesetzt sind, benötigen wir eine starke innere Motivation, die Kräfte unseres Unbewussten und einen Ressourcenpool, den wir für die Umsetzung der neuen Routine, der neuen Haltung und für die Umsetzung unseres Wunsches in den beruflichen Kontext einsetzen können.

Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM[®]) bietet hierfür die passende Grundlage und gibt Antworten auf die Frage, wie ein solcher Prozess gestaltet sein kann. Es kombiniert dabei Gefühl und Verstand in idealer Weise. Es bezieht beide in Entscheidungsfindungen ein und basiert auf den Erkenntnissen der Neurobiologie. ZRM[®] führt zu höherer Zufriedenheit, zu verringertem Stress und zu klugen Entscheidungen.

Seminarinhalte:

- Erkenntnisse der Motivationspsychologie und der Gehirnforschung als Basis des ZRM[®]
- Anwendungsgebiete abstecken (z.B. Karriereschritte, Entscheidungsfindungen, Work-Life Balance, Burnout-prophylaxe)
- Stärkung der Eigenmotivation
- Somatische Marker und Neuronale Plastizität
- Affektbilanz(en) zur Förderung der Entscheidungskompetenz erstellen und entwickeln
- Zielmodelle für berufliche Ziele vorstellen und vergleichen
- Aufbau des persönlichen Ressourcenpools zur Förderung der Selbststeuerung
- Ressourceneinsatz im Arbeitsleben planen

Bildungsurlaub mit Christa Stadler

So. 17.03. – Fr. 22.03.19

Norderney

Nr. 817719

725,- € inkl. Ü/VP

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 04.11. – Mi. 06.11.19

Köln

Nr. 817819

245,- € zzgl. Übernachtung und Verpflegung

325,- € für Einrichtungen / Firmen



Handlungskompetenz stärken – nachhaltig Ziele erreichen

Seminar mit der ZRM[®]-Methode und Waldbaden im Kloster Springiersbach

Im Berufsleben – und nicht nur dort – wird es für viele Menschen immer wichtiger, Ziele, Ideen und Maßnahmen eigenverantwortlich festzulegen und umzusetzen. Doch oftmals werden diese guten Vorsätze und Ziele durch verschiedene Einflüsse auf eine harte Probe gestellt.

Dieses Seminar unterstützt Sie in Ihrer Entscheidungs- und Handlungskompetenz, Ihren Zielen, Wünschen und Motiven mit einer klaren Ausrichtung zu folgen. Es bietet Ihnen Strategien für eine nachhaltige Zielerreichung.

Mit Hilfe einzelner Schritte des Zürcher Ressourcenmodells ZRM[®] haben Sie die Möglichkeit, wichtige Themen zu bearbeiten. Die ZRM[®]-Methode ist eine vielfach erprobte und wissenschaftlich fundierte Methode zum ressourcenorientierten Selbstmanagement. Das Modell basiert auf aktuellen Erkenntnissen der Neurowissenschaften und Motivationspsychologie.

In das Seminar integriert sind Aufenthalte in der Natur. Die Japaner nennen es Shinrin Yoku – Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes oder eben „Waldbaden“. In Japan ist dies seit langem eine anerkannte Stressbewältigungsmethode.

Seminarziele:

- Klarheit über die eigenen Ziele und Motive
- Förderung der Entscheidungskompetenz
- Fähigkeiten und Kompetenzen zur nachhaltigen Zielerreichung
- Verbesserung der Stresskompetenz und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit (auch durch Achtsamkeits- und Bewegungsübungen)
- Erkennen eigener Stärken, Potenziale und Ressourcen
- Stärkung der Eigenverantwortung und der Problemlösungskompetenz
- Förderung der Flexibilität und Aufbau von Handlungsalternativen in schwierigen Situationen
- Stärkung der Konfliktfähigkeit im Umgang mit Misserfolgen

Bildungsurlaub mit Annette Schmitges

Mo. 01.04. – Fr. 05.04.19 | Kloster Springiersbach | Nr. 812319

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

675,- € für Einrichtungen / Firmen

Inhouse-Seminare

Zu vielen im Programm veröffentlichten Seminaren beraten, trainieren und begleiten wir Unternehmen, Verbände und Verwaltungen.

Weitere Informationen auf Seite 7 und 8.



Entscheidungen treffen – Entscheidungen umsetzen

Erfolgreiche Strategien und Methoden des Selbstmanagements

Die Entscheidungen, die wir treffen, bestimmen, was für ein (Berufs-) Leben wir führen. Und: Wer sein (Berufs-)Leben selbstbestimmt gestalten will, muss Entscheidungen fällen. Es lohnt sich also, sich mit den eigenen Entscheidungsstrategien auseinanderzusetzen und diese gegebenenfalls zu verändern. Dabei ist es sinnvoll, ganzheitlich vorzugehen und Entscheidungen mit Kopf und Herz, mit Verstand und Bauchgefühl zu treffen. Sie analysieren Ihr Entscheidungsverhalten, erkennen hilfreiche und ungünstige Entscheidungsmuster und stellen für Sie nützliche Entscheidungsregeln auf. Sie erfahren, wie Sie „Entscheidungsfesseln“ identifizieren und lösen, und wie Sie schwierige, komplexe Entscheidungen sicherer und besser treffen. Sie entwickeln Strategien, Entscheidungen vorausschauend vorzubereiten und erfolgreich umzusetzen, selbst gegen starke Widerstände.

Seminarziele:

- Entscheidungskompetenz aufgrund der Klarheit eigener Stärken und Entwicklungsmöglichkeiten
- Handlungskompetenz stärken, Repertoire für erfolgreiches Vorbereiten und Umsetzen von Entscheidungen erweitern
- Selbststeuerung: Bewusstsein über das emotionale Erfahrungsgedächtnis und selbstwirksame Entscheidungen für das Berufsleben treffen
- Entscheidungsfähigkeit erweitern und Selbstmanagementkompetenz stärken

Bildungsurlaub mit Monika Leitze-Fink

So. 10.03. – Fr. 15.03.19	Wangerooge	Nr. 805219
---------------------------	------------	------------

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt
735,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 01.12. – Fr. 06.12.19	Baltrum	Nr. 805619
---------------------------	---------	------------

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt
745,- € für Einrichtungen / Firmen

Motivation – ein Schlüssel zum Erfolg!

Eine Antwort finden auf die Fragen: Wie motiviere ich mich selbst? Wie motiviere ich meine Mitmenschen?

Wie einfach ist es, wenn wir an unsere Aufgaben beschwingt herangehen und wie leicht gehen uns an manchen Tagen auch ungeliebte Dinge von der Hand. Ganz zu schweigen von dem Wunsch, in gewissen Situationen die Kollegen oder Mitarbeiter, das Team oder die Vorgesetzten motivieren zu können. Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich und andere motivieren – im beruflichen Alltag (oder auch im privaten Umfeld). Sie arbeiten mit verschiedenen Selbsttests und mit individuellen und Kleingruppen-Reflexionsphasen. Es gibt Gruppenarbeiten und Übungen, um den Transfer in Ihr berufliches Umfeld sicherzustellen – und natürlich wird der intensive Austausch untereinander nicht zu kurz kommen. Am Ende des Seminars wissen Sie, was in Ihnen das Feuer zum Lodern bringt und wie Sie andere begeistern. Sie verfügen über eine solide Wissensbasis, um dem Thema Motivation in Ihrem beruflichen Leben adäquat zu begegnen.

Seminarziele:

- Verbessertes Selbstmanagement: Sie kennen sich selbst besser.
- Motivation: Sie wissen, was Sie motiviert bzw. demotiviert und was Sie beruflich antreibt.
- Wahrnehmungsfähigkeit: Sie erkennen die Gründe für gewisse Verhaltensweisen anderer Menschen.
- Souveränitätszuwachs: Sie gewinnen an Souveränität im Umgang mit anderen Menschen im Beruf (und privat).
- Zielgerichteter Einsatz Ihrer Ressourcen zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit



Bildungsurlaub mit Vera Tüns

So. 03.02. – Fr. 08.02.19

Borkum

Nr. 806319

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,50 € insgesamt

725,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 13.10. – Fr. 18.10.19

Langeoog

Nr. 806419

775,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt

855,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 01.03. – Fr. 06.03.20

Baltrum

Nr. 806320

775,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

845,- € für Einrichtungen / Firmen

Stärken stärken

Persönliche Stärken entdecken und gezielt einsetzen

In einer (Arbeits-)Welt, die in der Regel schwächen-, fehler- und defizitorientiert ist, findet ein Bewusstsein für persönliche Stärken und Ressourcen leider selten seinen Platz.

All das, was uns als Mensch, als Mitarbeiter oder als Führungskraft ausmacht – nämlich unsere Talente, unsere Fähigkeiten und unsere Stärken – gerät zunehmend aus dem Fokus.

In diesem Seminar wird gezielt entgegengesteuert: Mit einer ausschließlich stärkenorientierten Perspektive auf Ihr Potenzial gleichen Sie Selbst- und Fremdbild ab und erleben die Wirkweise Ihrer Stärken in der Gruppe. Wir beschäftigen uns mit Ihren Werten und Ihren Motiven als wesentliche Faktoren Ihres (beruflichen) Handelns. Denn nur wenn diese Komponenten aufeinander abgestimmt und in Balance sind, kommen Ihre Stärken wirklich zum Tragen, und Sie können sie als kraftvolle Ressourcen zur beruflichen Weiterentwicklung einsetzen. Sie erweitern Ihre Handlungsmöglichkeiten, indem Sie Strategien bei sich und anderen erkennen und lernen, diese konstruktiv zu entwickeln – indem Sie sich auf Stärken fokussieren.

Seminarziele:

- Stärkung der eigenen Flexibilität
- Kenntnis der eigenen Motive und Stärken zur Erhöhung von Veränderungskompetenz
- Entwicklung von Selbstbewusstsein durch ein klareres Bild der eigenen (beruflichen) Ziele
- Entdeckung eines Umfeldes, in dem die eigenen Stärken mit Freude und Engagement eingebracht werden können

Bildungsurlaub mit Philipp Besch

So. 10.02. – Do. 14.02.19	Baltrum	Nr. 814719
---------------------------	---------	------------

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt
765,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 10.11. – Fr. 15.11.19	Timmendorfer Strand	Nr. 815219
---------------------------	---------------------	------------

795,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 25,- € insgesamt
885,- € für Einrichtungen / Firmen





Agilität – ein Seminar über die Fähigkeit, sich gekonnt im Spannungsfeld zwischen Agilität und Meditation zu bewegen

Das Wort ‚Agilität‘ ist in aller Munde – und selbstverständlich möchten wir ‚agil‘ sein! Doch was genau ist mit ‚agil‘ gemeint? Natürlich bemerken wir, dass unsere Welt sehr schnelllebig geworden ist, denn ständig ereilen uns neue Informationen, die sich binnen Sekunden über die ganze Welt verbreiten. Oft ist es gar nicht möglich, diese Nachrichten richtig zu verarbeiten, da uns bereits die nächsten Neuigkeiten auf einer der unzähligen Informationsplattformen erreichen.

Um in dieser schnelllebigen Zeit erfolgreich und glücklich zu sein, ist es notwendig, den Anforderungen mit einer bestimmten Haltung entgegen zu treten – und das nennen wir „Agilität“!

In diesem Seminar werden Sie die Kompetenzen, die erforderlich sind und entsprechende Methoden kennenlernen, um Ihre persönliche Agilitätsfähigkeit zu stärken und/oder weiterzuentwickeln.

In diesem Seminar geht es jedoch noch um mehr: neben der Fähigkeit, Agilität tatsächlich zu leben, ist es unerlässlich, auf die eigene mentale Erholung zu achten, um so sicher zu stellen, dass wir in der agilen Welt mit all ihrer Schnelllebigkeit nicht aus der Balance geraten. Eine Methode, die Sie hierbei unterstützt, ist die Meditation.

Seminarziele:

- Grundlegendes Verständnis der Agilität
- Strategien zum Umgang mit sich ständig verändernden (beruflichen) Rahmenbedingungen
- Reflexion der eigenen Denk- und Verhaltensweisen
- Kompetenzentwicklung für ein agiles Arbeitsumfeld
- Selbststeuerung in der agilen Welt
- Stressreduktion durch theoretisches Basiswissen und erste Meditationserfahrungen

Bildungsurlaub mit Vera Tüns

So. 07.04. – Fr. 12.04.19

Cuxhaven

Nr. 810119

735,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 55,- € insgesamt

825,- € für Einrichtungen / Firmen

Ein Kompass für berufliche Veränderung

Wenn Helden auf Reisen gehen ...

Da ist der Wunsch nach Veränderung. Diesem steht eine Art permanenter innerer Widerstand entgegen. Wenn Kräfte nicht in dieselbe Richtung wirken, bedeutet das Energie- und Motivationsverlust, Unzufriedenheit, Burnout. Die ersehnte Veränderung bleibt aus. Dieser Konflikt zwischen Neuorientierung und Sicherheitsbedürfnis spiegelt sich ebenfalls in den Heldenmythen und Übergangssituationen der Menschheit wider.

Die Heldenreise ist ein Trainingslager – die Geschichte des Übergangs von einem Lebens-/Karriereabschnitt zum nächsten. Treten wir sie an, lernen wir wieder zu sehen, was aus dem Blickfeld geraten ist. Wir lernen wieder, uns auf die wichtigen Dinge zu fokussieren, flexibel, risikobereit und konkurrenzfähig zu werden.

Seminarziele:

- Krisen risikobereit und mutig zu bewältigen (Steigerung der Selbstkompetenz)
- Die Höhen und Tiefen des Prozesses anzunehmen (Steigerung der Resilienz)
- Kreative Lösungen in der Ungewissheit zu finden (Steigerung der Methodenkompetenz)
- Wandel motiviert und verantwortlich umzusetzen (Steigerung der Führungskompetenz)
- Kompetenzen mit Kopf, Herz & Bauch zu gewinnen (Steigerung der sozialen Kompetenz)
- Innovation achtsam und nachhaltig zu gestalten (Steigerung der fachlichen Kompetenz)

Bildungsurlaub mit Claudia Molitor

So. 31.03. – Fr. 05.04.19	Cuxhaven	Nr. 817319
---------------------------	----------	------------

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
745,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 24.06. – Fr. 28.06.19	Wermelskirchen	Nr. 817519
---------------------------	----------------	------------

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 80,- € insgesamt
755,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 11.11. – Fr. 15.11.19	Köln, Severinsviertel	Nr. 817619
---------------------------	-----------------------	------------

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
745,- € für Einrichtungen / Firmen

Neue Impulse für Ihre Handlungskompetenz

Selbstwirksamkeit – kompetent und zielgerichtet im Berufsalltag handeln

Alles ist möglich, wenn wir klar, eindeutig und mit der nötigen Intensität der Vorstellungskraft, Ziele kompetent in unser Leben bringen, sie verwirklichen und unsere berufliche Handlungskompetenz vergrößern: beruflicher Erfolg, harmonische Beziehungen und ein erfülltes (Berufs-) Leben sind die Folge. Oft treten auf dem Weg der Umsetzung unserer Vorstellungen, Wünsche und Ziele, besonders auch in unserer beruflichen Entwicklung, Hindernisse auf, die mit Erlebnissen aus der Vergangenheit verbunden sind. Sie zapfen unseren Energiehaushalt an und schwächen ihn, sie beeinträchtigen und blockieren so unsere Kraft und Kreativität, die wir benötigen, um voran zu kommen. In diesem Seminar lernen Sie, eventuell auftauchende Blockaden zu erkennen und zu lösen, um die freigewordene Energie effizient in sinnvolle Kanäle zu leiten und Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten. Sie setzen neue Impulse für Ihre Selbstwirksamkeit, hin zu einem Leben nach Ihren Vorstellungen.

Seminarziele:

- Bestandsaufnahme: Abgleich Selbstbild-Fremdbild
- Fähigkeiten und (berufliche) Kompetenzen herausarbeiten
- Wertearbeit: den eigenen Sinn im Tun und Handeln verstehen und schätzen
- Selbststeuerungs- und Stresskompetenz vergrößern zur Wahrung der Leistungsfähigkeit
- Zielerarbeit: Visionen entwickeln, Strategien und Instrumente für berufliche Ziele
- Neue Wahlmöglichkeiten im Verhalten schaffen

Bildungsurlaub mit Anja Lindau

So. 24.02. – Fr. 01.03.19	Langeoog	Nr. 816519
---------------------------	----------	------------

755,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 75,- € insgesamt
835,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 17.11. – Fr. 22.11.19	Spiekeroog	Nr. 806519
---------------------------	------------	------------

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 25,- € insgesamt
725,- € für Einrichtungen / Firmen

Mehr Impulse für Ihre Handlungskompetenz Teil 2

Selbstwirksamkeit – stark im Berufsalltag agieren und im Leben stehen

Bildungsurlaub mit Anja Lindau

So. 06.10. – Fr. 11.10.19	Cuxhaven	Nr. 816619
---------------------------	----------	------------

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
765,- € für Einrichtungen / Firmen



Intuition oder Intellekt? Wie treffe ich meine Entscheidungen?

Eine berufliche Kompetenzschulung für Kopf und Bauch

Für unser Berufsleben ist es unerlässlich, Situationen und Zusammenhänge schnell zu erfassen und kluge Entscheidungen zu treffen. Für die Situationen, in denen es nicht reicht, zu analysieren, zu interpretieren und rationale Zusammenhänge zu erfassen, lernen Sie in diesem Seminar, den Zugang zur eigenen unbewussten Intelligenz. In diesem Seminar geht es um die praktische Schulung der eigenen Wahrnehmung, das Schaffen von Zuständen, in denen Intuition erfolgen kann und das Kombinieren mit der Ratio, um im eigenen beruflichen Umfeld darauf zurückgreifen zu können.

Auch für den Umgang mit Stress und Konflikten am Arbeitsplatz ist es sinnvoll, auf beide „Instrumente“ zurückgreifen zu können. Die Kombination von rationalem und intuitivem Wissen ist hilfreich für die Situationen mit Kollegen, Chefs und Mitarbeiter/innen, in denen wir mit dem Verstand alleine an Grenzen stoßen. Wir laden das Unbewusste ein und verknüpfen es geschickt mit dem Bewussten für mehr Klarheit und Kongruenz im Berufsalltag.

Seminarziele:

- Entdecken der eigenen Intuition
- Lösungsstrategien für berufliche Fragestellungen
- Kreativitätstechniken für innovative Ideen im Job
- Treffen von intuitiven und intelligenten Entscheidungen
- Zusammenspiel zwischen Impuls und Reflexion

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

So. 15.09. – Fr. 20.09.19 | Bernried, Starnberger See | Nr. 807619

715,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 65,- € insgesamt

815,- € für Einrichtungen / Firmen

Stärken Sie Ihre Lebensbalance – werden Sie gelassener

Selbstmanagement und Burnout-Prävention

Ständiger Termin- und Leistungsdruck und die Anforderungen Ihres (Berufs-)Alltags fordern Sie und lassen Ihnen kaum Zeit, neue Energie zu schöpfen? Sie haben das Gefühl, sich im Kreis zu drehen, nur noch zu funktionieren? Doch wie steigen Sie aus dieser Spirale aus?

Seminarziele:

Durch die intensive Auseinandersetzung mit Ihren aktuellen Stresssituationen entwickeln Sie neue Handlungsmöglichkeiten, welche optimal in Ihren (Berufs-)Alltag integrierbar sind. Mit belastenden Situationen gehen Sie gelassen um und schaffen einen Ausgleich. Ihre persönliche Arbeitsstruktur ist optimiert, so dass Sie druckauslösende Faktoren entkräften. Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden ist gestärkt und Sie fühlen sich fit und ausgeglichen. Nach dem Seminar haben Sie die Basis, den täglichen Anforderungen gestärkt zu begegnen.

Bildungsurlaub mit Anke Lambrecht

So. 24.11. – Fr. 29.11.19

Stralsund

Nr. 806919

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 77,50 € insgesamt

765,- € für Einrichtungen / Firmen

Beruflicher Erfolg durch Selbstsicherheit und Gelassenheit

Ein Ressourcen- und Methoden-Training

Im Berufsalltag – und auch im Privatleben – gibt es Situationen, die Sie herausfordern. Viele Menschen wünschen sich dann mehr Selbstsicherheit und Gelassenheit, um mit diesen Anforderungen souverän umgehen zu können. Menschen mit einem starken Selbstvertrauen sind authentisch, selbstsicher und entscheidungsfreudig. Sie nutzen ihre emotionale Intelligenz, besitzen Durchsetzungsvermögen und sind zielstrebig. Sie kennen und nutzen ihre positiven Bewältigungsstrategien, um mit Stress und Konflikten im Beruf gut umgehen zu können.

Seminarinhalte:

- Verbessertes Selbstmanagement
- Analysieren und Annehmen von Herausforderungen
- Stärkung Ihrer Gelassenheit in beruflichen Situationen
- Training Ihrer Selbstreflexion zur Steigerung beruflicher Zufriedenheit
- Verbesserte Selbststeuerung, Entspannungstechniken

Bildungsurlaub mit Anke Lambrecht

So. 07.04. – Fr. 12.04.19

Timmendorfer Strand

Nr. 802819

755,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 25,- € insgesamt

835,- € für Einrichtungen / Firmen

Work-Life-Balance – Bildungsurlaub an der Nordsee

Neue Handlungskraft für den Alltag

Ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenem Energiehaushalt ist im beruflichen Alltag nicht immer möglich. Die täglichen Aufgaben erfordern unseren ganzen Einsatz und lassen oft nur wenig Spielraum und Zeit zum Regenerieren. Auf Dauer ist dieser Einsatz nur leistbar, wenn wir wissen, wie wir auch langfristig hohe Energieleistungen abrufen können. Denn im Grunde steht uns ein riesiges Reservoir an innerer Kraft zur Verfügung. Ziel ist es, im Berufsleben und Alltag zusehends besser Zugang zu diesem Energiereservoir zu haben.

In diesem Seminar erarbeiten wir gemeinsam Strategien, wie der Weg zu einer größeren Einflussnahme auf die alltäglichen Geschehnisse und damit für eine größere Lebenszufriedenheit und eine größere Arbeitszufriedenheit gelingen kann. Stressvorbeugung und „Blitzentspannungstechniken“, Kommunikationsmuster sowie Elemente des Zeit- und Selbstmanagements sind ergänzende Inhalte.

Seminarziele:

- Sie entdecken Ihr persönliches Potenzial und die im Moment wichtigsten (beruflichen) Ziele.
- Sie gewinnen durch die Wahrnehmung Ihrer Ressourcen Selbstvertrauen und eröffnen neue Perspektiven.
- Sie erweitern Ihre berufliche Handlungsfähigkeit mit Hilfe von Schlüsselkompetenzen zur persönlichen Effektivität und Effizienz.
- Sie bekommen neue Energie, innere Zufriedenheit und Freude mit sich und Ihrer beruflichen Tätigkeit.

Bildungsurlaub mit Britta Pütz

So. 24.03. – Fr. 29.03.19	Norderney	Nr. 806719
---------------------------	-----------	------------

725,- € inkl. Ü/VP

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub für Frauen mit Britta Pütz

So. 17.11. – Fr. 22.11.19	Baltrum	Nr. 806619
---------------------------	---------	------------

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

745,- € für Einrichtungen / Firmen



Ich fü(h)r mich: Selbstführung und Selbstfürsorge

Seminar für Frauen in Führungsverantwortung/Selbstständigkeit

Die Übernahme von Führungsaufgaben bedeutet, Verantwortung zu tragen: für sich selbst, für (Unternehmens-)Ziele und Mitarbeiter. Sich für diese Belange zu engagieren, ist für Sie nicht nur selbstverständlich, sondern eine Herzensangelegenheit?

Ziel dieses Seminars ist es, das Bewusstsein für sich selbst wieder bzw. neu zu finden, um mit der eigenen Persönlichkeit gesünder, klarer und zufriedener leben zu können und gelassener sowie erfolgreicher sich und andere führen zu können.

Seminarziele:

- Sie arbeiten selbstgesteuert und entspannt (Selbststeuerungs- und Verantwortungskompetenz).
- Sie stärken Ihre (Arbeits-)Beziehungen
- Sie arbeiten vitaler, da Sie konsequent und (selbst-)bewusst regenerieren (Resilienzkompetenz, Emotionale Intelligenz).
- Sie sind erfolgreicher und wirksamer, da Sie besser loslassen können und das Wesentliche umsetzen (Selbstwirksamkeitskompetenz).

Bildungsurlaub mit Britta Pütz

So. 03.03. – Fr. 08.03.19

Baltrum

Nr. 809319

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt
735,- € für Einrichtungen / Firmen

Neue Energie für den Beruf

Ressourcen aktivieren, Regeneration ermöglichen, Ruhe erfahren

Unsere schnelllebige Zeit erfordert häufig einen hohen Einsatz der persönlichen Ressourcen. Wie oft gehen wir dabei über unsere Kräfte hinaus, um den vielschichtigen Anforderungen im Beruf (und im Privatleben) gerecht zu werden?

Das Wissen um die eigenen Bedürfnisse, Werte und Lebensziele ist eine weitere Voraussetzung, um sich im Berufsleben alltagstaugliche Freiräume für die notwendige Regeneration zu schaffen.

Seminarinhalte:

- Berufliche Standortbestimmung: Erfolge und Potenziale anerkennen
- Eigene Werte und Bedürfnisse klären und beschreiben
- Stressmanagement: Analyse, Auswirkungen, konstruktiver Umgang mit Stress
- Selbst- und Zeitmanagement: Gestaltungskraft, Erwartungshaltungen und Effektivität

Bildungsurlaub mit Britta Pütz

So. 28.04. – Fr. 03.05.19

Wangerooze

Nr. 804019

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt
735,- € für Einrichtungen / Firmen



Ich bin – ich kann!

Leistungsfähigkeit und Selbstkompetenz

In unserem hektischen Alltag bleibt selten Raum und Zeit, sich aktiv mit der eigenen beruflichen Rolle und Identität auseinanderzusetzen: Wer bin ich als Mitarbeitende/r, welche Erwartungen sind an mich gerichtet, wie nehme ich mich selbst an und meine berufliche Verantwortung wahr?

Selbst entwickelte und immer mal wieder überprüfte Antworten auf diese Fragen machen möglich, dass wir uns unserer beruflichen und persönlichen Stärken, Neigungen, Qualitäten und Kompetenzen bewusster werden und sie aktiv zielgerichteter einsetzen. Dies wiederum führt fast automatisch zu mehr (Schaffens-)Freude und innerer Stärke und zeigt sich darüber hinaus auch an unserer Umsetzungsstärke.

Seminarinhalte:

- Wie nehme ich mich – in meiner beruflichen Rolle – wahr? (Identität und Selbstwahrnehmung)
- Worauf will ich zukünftig meine Energie richten? (Eigenmotivation und Entscheidungskompetenz)
- Was benötige ich, um mich lebendig(er) zu fühlen und kraftvoll(er) im Berufsalltag zu agieren? (Selbststeuerung und Selbstwirksamkeit)

Bildungsurlaub mit Britta Pütz

So. 27.10. – Fr. 01.11.19

Wangerooge

Nr. 803719

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 15,- € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen

Emotionale Kompetenz und Selbstmanagement

Ein Ressourcen-Training mit NLP

Erfolgreich sich selbst und anderen Menschen begegnen zu können – mit dem Ziel, mehr Zufriedenheit im (Berufs-)Leben entwickeln zu können – ist Thema dieses Seminars. Selbstsicherheit, die Kunst, sowohl sich selbst und andere zu motivieren, mit Stress im Arbeitsleben intelligent umgehen zu können, sind Eigenschaften, die erlernbar sind. Sie unterstützen uns darin, unsere persönlichen Fähigkeiten im Berufsalltag auszubauen und unseren Erfolg und unsere Lebensfreude zu steigern.

Seminarziele:

- Erkenntnisgewinn über die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen
- Erweiterung Ihrer Selbstmanagementkompetenz für Ihr Berufsleben
- Lösungsstrategien zur guten und effektiven Stressbewältigung im Beruf
- Systematisches Arbeiten mit Zielen
- Lösung von Konflikten im Arbeitskontext
- Entspannungstechniken zur Anwendung am Arbeitsplatz
- Erweiterung des persönlichen Handlungsspielraumes
- Gesteigerte Selbstmotivation und Motivation im Team

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

So. 03.02. – Fr. 08.02.19	Baltrum	Nr. 804219
---------------------------	---------	------------

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt
735,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 14.07. – Fr. 19.07.19	Steingaden	Nr. 803219
---------------------------	------------	------------

645,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
725,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 02.02. – Fr. 07.02.20	Baltrum	Nr. 804220
---------------------------	---------	------------

685,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt
765,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.

Emotionale Kompetenz und Selbstmanagement für Fortgeschrittene

Ein Ressourcen-Training mit NLP an der Nordsee

Aufbauend auf dem Basiskurs „Emotionale Kompetenz und Selbstmanagement“ liegt bei diesem Seminar der Schwerpunkt auf dem Vertiefen und Auffrischen der Themen: Stärken der eigenen Ressourcen, gelungener Umgang mit Stress, Wahrnehmung und Lösung von inneren und äußeren Konflikten und Formulieren von erreichbaren Zielen. Auf dem Weg zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit im (Berufs-)Leben nutzen wir bekannte und neue Instrumente aus dem NLP und anderen Kommunikationsmethoden.

Seminarinhalte:

- Selbstwirksamkeit fördern, Fähigkeiten und Ressourcen für das Berufsleben stärken
- Stresskompetenz fördern, Lösungsstrategien zur guten und effektiven Stressbewältigung
- Überprüfen, Anpassen und ggf. neu Formulieren von (beruflichen) Zielen
- Konfliktkompetenz stärken, Lösung von inneren und äußeren Konflikten, Konfliktmuster überprüfen und Alternativen schaffen
- Leistungsfähigkeit erhalten über Entspannungstechniken gegen Stress

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann

So. 10.03. – Fr. 15.03.19

Baltrum

Nr. 807219

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

735,- € für Einrichtungen / Firmen



Konstruktiver Umgang mit Emotionen am Arbeitsplatz

Authentisch im Job durch gutes Emotionsmanagement

Positive Emotionen stellen eine wichtige Ressource im Arbeitsleben dar. Viele Menschen reagieren jedoch auch mit starken Emotionen auf Probleme am Arbeitsplatz und sehen keinen Ausweg für ihre Situation. Auf Dauer entsteht Anspannung und Unruhe. Die Arbeit wird erschöpfend und unangenehm empfunden.

Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, sich selbst und Ihre Mitmenschen besser zu verstehen, um den Arbeitsalltag effektiver gestalten zu können. Durch die Erweiterung Ihrer Selbstreflexion, mehr Verständnis über Kommunikation und das Entstehen von negativen und positiven Emotionen können Sie Ihre Emotionen lernen zu steuern und der Situation angemessen mit ihnen umzugehen.



Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, sich selbst und Ihre Mitmenschen besser zu verstehen, um den Arbeitsalltag effektiver gestalten zu können. Durch die Erweiterung Ihrer Selbstreflexion, mehr Verständnis über Kommunikation und das Entstehen von negativen und positiven Emotionen können Sie Ihre Emotionen lernen zu steuern und der Situation angemessen mit ihnen umzugehen.

Seminarinhalte:

- Funktion und Wirkung verschiedener Emotionen am Arbeitsplatz verstehen
- Positive Emotionen als Ressource für sich selbst entdecken und nutzen
- Konstruktiver Umgang mit Stress, Ärger oder auch Angst (Stresskompetenz)
- Kommunikationstraining im Beruf – wie finde ich die richtigen Worte?
- Bewusster und situationsangemessener Umgang mit Emotionen im Beruf (emotionale Kompetenz)

Bildungsurlaub mit Eva Friepörtner

So. 10.02. – Fr. 15.02.19

Baltrum

Nr. 804819

655,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

745,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 01.12. – Fr. 06.12.19

Baltrum

Nr. 804319

665,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 27,50 € insgesamt

745,- € für Einrichtungen / Firmen

Emotionale und soziale Kompetenz für 50+

Mein Berufsleben mit NLP, Achtsamkeit und Humor erfüllend gestalten

Sie sind in den Fünfzigern, haben ein langes, abwechslungsreiches und erfülltes Arbeitsleben hinter sich und verfügen über jede Menge Erfahrung. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist längst kein Thema mehr für Sie. Gleichzeitig stellen sich Ihnen vielleicht die Fragen: Wie geht es weiter, welche beruflichen Perspektiven habe ich, wie motiviere ich mich?

Seminarinhalte:

- Wir schaffen den Rahmen, damit Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Ressourcen kennen lernen und besser entfalten können.
- Sie finden Ihren ganz persönlichen Umgang mit Ihren individuellen Fähigkeiten, Fertigkeiten und möglicherweise überkommenen Glaubenssätzen.
- Sie entwickeln und formulieren (berufliche) Ziele so, dass sie leicht umzusetzen sind.
- Sie erfahren, wie Sie einen besseren Umgang mit Ihren inneren und äußeren Konflikten pflegen können.
- Sie lernen, Kommunikation klarer und erfolgreich im Arbeitsleben zu gestalten und einzusetzen.
- Sie erleben, was es heißt, selbstsicher und souverän aufzutreten.
- Sie erleben, wie Sie Win-Win-Situationen in Gesprächen und Konfliktsituationen schaffen können.
- Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken und Ihre somatischen Marker für kluge berufliche Entscheidungen kennen.



Bildungsurlaub mit Jenison Thomkins

So. 24.02. – Fr. 01.03.19

Norderney

Nr. 802719

695,- € inkl. Ü/VP

785,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 26.08. – Fr. 30.08.19

Steinfurt

Nr. 802619

640,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

740,- € für Einrichtungen / Firmen



Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen

Balance schaffen in der zweiten Hälfte des Berufslebens

Dieses Seminar lädt Sie dazu ein, unterschiedliche Aspekte für eine gute Balance von Arbeit und Privatleben zu reflektieren und über eine gezielte Ressourcenaktivierung wieder mehr Zufriedenheit und Motivation im Arbeitsleben zu erfahren.

Stress entsteht, wenn wir das Gefühl haben, dass uns zu wenig Ressourcen zur Verfügung stehen, um spezifische berufliche Anforderungen zu bewältigen. Anhand persönlicher Beispiele aus dem Arbeitsalltag machen Sie sich daher Ihre individuellen Stressmuster bewusst und lernen Techniken und Strategien kennen und anzuwenden, mit denen Sie Ressourcen gezielt aktivieren können, um Stress gar nicht erst entstehen zu lassen.

Seminarziele:

- Selbstführung und Selbstwirksamkeit stärken
- Kenntnis und Bewertung unterschiedlicher Work-Life-Balance-Modelle
- Ressourcen aktivieren für zentrale Lebens- und Arbeitsbereiche
- Selbstmotivation wecken für eine gesunde Lebens- und Arbeitsweise
- Verbesserung der Stresskompetenz
- Berufliche Veränderungsprozesse verstehen und aktiv gestalten

Bildungsurlaub mit Christiane Schwager

So. 16.06. – Fr. 21.06.19 | Kloster Lehnin bei Potsdam | Nr. 812419

755,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 100,- € insgesamt

835,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 27.10. – Fr. 01.11.19 | Boltenhagen | Nr. 812519

675,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

755,- € für Einrichtungen / Firmen



Mit(te) der Zeit

Arbeits- und Lebensbalance für Menschen in der Lebensmitte

Wir haben im Laufe unseres bisherigen Berufslebens viel geleistet und erreicht. Oftmals haben wir dabei unsere eigenen Bedürfnisse zurückgestellt, z.T. vielleicht sogar vergessen. Körperliche Veränderungen fühlen sich nicht nur angenehm an und einige Belastungen setzen uns vielleicht mehr zu als in jüngeren Jahren.

Wie wirkt sich dies auf unsere Leistungsfähigkeit aus?

Was brauchen wir für das bewusste Gestalten einer erfüllten Zukunft in der mittleren Lebensphase?

Eine wohlwollend-kritische Auseinandersetzung mit Denk- und Handlungsmustern trägt dazu bei, die mittlere Lebensphase und die noch kommenden Berufsjahre erfolgreich gehen zu können und führt durch ein vertieftes Selbstverständnis zu mehr Gelassenheit, Zukunftsoffenheit und leistungsorientierter Gestaltungskraft.

Seminarinhalte:

- Klärung des derzeitigen beruflichen und persönlichen Standorts
- Wahrnehmung und Wertschätzung der sich verändernden Bedürfnisse und Werte im Berufskontext
- Umgang mit Veränderungen, Auseinandersetzung mit der eigenen Anpassungsfähigkeit
- Weitere Kompetenzen entdecken über Kreativität und Eröffnung neuer Denkweisen
- Stärkung der persönlichen Stresskompetenz durch Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Zentrierungsübungen

Bildungsurlaub mit Britta Pütz

So. 29.09. – Fr. 04.10.19

List, Sylt

Nr. 804419

725,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

815,- € für Einrichtungen / Firmen

50+ mit Power und voller Erfahrungen

Die berufliche Schlussetappe ins Auge fassen und durchstarten

Visionen vom kraftvollen, jungen Altern – die haben wir wohl alle. Volle Arbeitskraft bis zum Schluss. Vielleicht haben Sie noch 5 – 10 – 15 Jahre bis zum Rentenalter... Sie blicken zurück auf ein Berufsleben voller Aufgaben und Herausforderungen, die Sie gemeistert haben. Eine Zeit, in der Sie viel gelernt und investiert haben, die wertvoll ist und auch wertvoll bleibt. Jetzt ist die Zeit, in

der wir diesen Pluspunkt gezielt zum Einsatz bringen können. Souverän, mit Weitblick und dem Vorzug von mehr Gelassenheit sind erfahrene Mitarbeiter im gehobenen Alter zunehmend gefragt. Grund genug also zu erforschen, inwieweit wir unsere Ressourcen nutzbringend einsetzen können. Ebenso widmen wir uns den Ängsten und

Befürchtungen, die mit dem Älterwerden verbunden sind: Wofür reichen meine Ressourcen – seelisch, geistig, körperlich und materiell? Wie begegne ich auftretendem Stress und der zunehmenden Geschwindigkeit in der Arbeitswelt? Wie gestalte ich die Schlussetappe meines Berufslebens? Was bedeutet eigentlich „Ruhe“-Stand?



Seminarinhalte:

- Bestandsaufnahme
- Die eigenen Bedürfnisse erforschen – was will ich beruflich noch erreichen und wie?
- Die Arbeitswelt – was ist möglich?
- Rollenverständnis – berufliches Umfeld, soziale Eingebundenheit;
- Sichtweisen – Werte im Wandel;
- Die innere Einstellung – Geisteshaltung zum Älterwerden, Identität am Arbeitsplatz
- Entspannungszustände als Grundlage zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit
- Work-Life-Balance – gelassen dem Stress begegnen

Bildungsurlaub mit Anja Lindau

So. 05.05. – Fr. 10.05.19

Boltenhagen

Nr. 805519

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

775,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 21.10. – Fr. 25.10.19

Kloster Steinfeld, Eifel

Nr. 817019

625,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag auf Anfrage

775,- € für Einrichtungen / Firmen

Das System im Blick

Aufstellungen von Organisationen, Themen, Beziehungen

Woher kommen die immer gleichen Konflikte in einem Team? Wieso gestalten sich Beziehungen zu bestimmten Personen so schwierig? Weshalb wiederholen sich Gedanken- und Verhaltensmuster hartnäckig, auch wenn längst klar ist, dass sie kontraproduktiv sind? Was steht einem freien Fluss kreativer Energie im Wege? Welchen Sinn haben scheinbar irrationale Handlungen? Wieso geschehen einer Person immer wieder dieselben Unfälle, Verstrickungen, Pannen, Fehler?

Unbewusste Ursachen für Konflikte, Blockaden und Beziehungsstörungen können mit Hilfe von Aufstellungen aufgedeckt und bewusst gemacht werden. Zum Beispiel sind „Doppelbelichtungen“ eine häufige Ursache von Konflikten am Arbeitsplatz: Jemand verwechselt unbewusst Kollegen, Vorgesetzte oder Mitarbeiter mit Personen aus der eigenen Familiengeschichte. Auch bei hoher Fluktuation oder hohem Krankenstand kann eine unbewusste Dynamik zugrunde liegen, beispielsweise wenn eine Führungskraft ihren Vorgänger nicht hinreichend würdigt.

Seminarziele:

Die Teilnehmenden erfahren als Aufstellende mit einem Anliegen, welche oft überraschende „Logik“ sich hinter scheinbar unsinnigen Vorgängen verborgen hielt. Zugleich werden Ressourcen und stärkende Kräfte im System erkennbar. Die neu gewonnene Klarheit setzt Energie für Veränderungen, persönliches Wachstum und Ausrichtung auf lohnende Ziele frei. Es fördert nicht nur Ihr Selbstbewusstsein und die Selbstmotivation sondern auch Ihre Handlungskompetenz. Als Stellvertreter für System-Mitglieder anderer Teams oder Organisationen aufgestellt, erfahren Teilnehmende die Wirkkräfte unbewusster Dynamiken buchstäblich am eigenen Leib. Indem sie in diversen System-Funktionen als Repräsentanten fungieren, beispielsweise als Führungskraft, Inhaberin, Kunde, Kollegin u. a. nehmen sie die unterschiedlichsten Perspektiven auf das Geschehen in Firmen, Verwaltungen, sozialen Einrichtungen usw. ein. Sie entwickeln dabei ihre Empathiefähigkeit, Flexibilität und ihr Verständnis für systemische Zusammenhänge auf unmittelbare Weise

Bildungsurlaub mit Ariane Brena

So. 02.06. – Fr. 07.06.19	Brekum	Nr. 802519
---------------------------	--------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
775,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 23.09. – Fr. 27.09.19	Einbeck	Nr. 801919
---------------------------	---------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

Klar und gut aufgestellt im Job durch systemische Aufstellungsarbeit

Über die Aufstellung zur Lösung

Aufstellungen können bei der Lösung von Konflikten innerhalb von Systemen, Teams, Entscheidungsfindungsprozessen, Beziehungen zu anderen, aber auch bei der Veränderung eigener Widerstände hilfreich sein.

In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie mit unterschiedlichen Methoden im Rahmen von Aufstellungsarbeiten Lösungen zu beruflichen (und persönlichen) Themen finden können.

Um die Lernerfahrungen in den (Arbeits-)Alltag integrieren zu können, erleben Sie eine lebendige Mischung aus Theorie, Hintergründen, Methodik und aktiven Erfahrungen. Hierbei können Sie eigene Themen bearbeiten, sich in Prozessen anderer als Repräsentanten zur Verfügung stellen, intensiv beobachten und auch selbst Prozesse anleiten. Ein Fokus liegt dabei auch auf der Wahrnehmung von Körperempfindungen und unbewussten Reaktionsmustern.

Seminarziele:

- Ziele und Strategien für berufliche Veränderungen entwickeln
- Unterstützung bei Entscheidungen und (Eigen-)Motivation
- Konflikte verstehen und lösen
- Widerstände und Hindernisse verstehen und überwinden
- Perspektivwechsel erleben, Verständnis für andere Positionen und Sichtweisen erlangen
- Teamstrukturen verstehen, unausgesprochene Regeln erkennen

Bildungsurlaub mit Susanne Lehmann und Eva Friepörtner

So. 10.11. – Fr. 15.11.19

Boltenhagen

Nr. 811019

745,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt

825,- € für Einrichtungen / Firmen



Erkennen Sie Stärken und Potenziale bei sich und anderen

4D-Typologie-Training

Stellen Sie sich vor, Sie würden endlich befriedigend kommunizieren. Ganz gleich, mit wem Sie es gerade zu tun haben: Verdruss, Kränkung oder Groll sind passé, denn Sie treten auch in herausfordernden Gesprächssituationen souverän und überzeugend auf – im Beruf (und auch privat).

Möglich werden diese Erkenntnis- und Verhaltensänderungsprozesse durch das 4D-Typologie-Modell. Es gibt Ihnen Methoden der Menschenkenntnis an die Hand, die Ihr Umfeld und Sie selbst in neuem Licht erscheinen lassen. Dieses 5-tägige Seminar vermittelt Ihnen Erkenntnisse über Ihre eigene Persönlichkeit und Ihre Mitmenschen, die Sie selbst und den Umgang mit anderen in Beruf (und Privatleben) verändern werden.

Seminarinhalte:

- Was will ich? Welcher Beruf passt zu mir?
- Wie gehe ich mit schwierigen Menschen um? (Führung, Team und Konfliktmanagement)
- Was für ein Persönlichkeitstyp ist mein Chef/Kollege?
- Wer oder was ist mein „Schatten“? (Fremd- und Selbstbild)
- Welches sind die Eigenheiten der Energiemuster: gezielte Verwertung im Marketing, in Akquise und Projektarbeit

Sie können in weiteren Lernschritten eine Zusatzqualifikation als „zertifizierter 4D-Typologie-Coach“ absolvieren und im Weiteren auch zum „zertifizierten 4D-Lehrtrainer“ ernannt werden.

Bildungsurlaub mit Jenison Thomkins

So. 17.02. – Fr. 22.02.19	Norderney	Nr. 817219
---------------------------	-----------	------------

785,- € inkl. Ü/VP

875,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 24.03. – Fr. 29.03.19	Borkum	Nr. 818119
---------------------------	--------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,50 € insgesamt

785,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 08.09. – Fr. 13.09.19	List, Sylt	Nr. 818419
---------------------------	------------	------------

825,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt

895,- € für Einrichtungen / Firmen

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de.

Führungskompetenz, Menschenkenntnis und Konfliktfähigkeit

4D-Typologie-Training – Modul 2

Sie interessieren sich für Themen wie Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz, Führung, Konfliktfähigkeit oder Menschenkenntnis? Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen spannende Einblicke in typische Persönlichkeitssysteme und Sie erkennen die entscheidenden Prägungen Ihrer beruflichen Persönlichkeit.

Seminarinhalte:

- Zielearbeit und Supervision zur beruflichen Entwicklung
- Arbeit mit Gruppen und Systemen für Teamentwicklung, Präsentationstraining
- Metaprogramme zur Auflösung von Blockaden, Fremd- und Selbstbild
- Werte und Glaubenssatzarbeit zur Steigerung der (Selbst-)Coaching-Kompetenz
- Schlagfertigkeit und Kommunikationskompetenz
- Systemische Aufstellungsarbeit zur Klärung und Auflösung von Komplikationen im Beruf

Bildungsurlaub mit Jenison Thomkins

So. 19.05. – Fr. 24.05.19

Steingaden

Nr. 818019

745,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

815,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 15.07. – Fr. 19.07.19

Kloster Steinfeld , Eifel

Nr. 818219

745,- € inkl. Ü/VP im EZ im alten Gästehaus

825,- € für Einrichtungen / Firmen

Innovative Beratungs- und Konfliktlösungs-Strategien

4D-Typologie-Ausbildung – Modul 3

Das hier dargestellte Modul der 4D-Typologie ist die Coach- bzw. Trainerstufe der 4D-Typologie-Ausbildung. In diesem Modul lernen Sie, wie Sie Persönlichkeitsmuster schnell erkennen, sich als Coach oder Trainer flexibel und kompetent auf Menschen einstellen und rundum gelungen kommunizieren können.

Bildungsurlaub mit Jenison Thomkins

Mo. 22.07. – Fr. 26.07.19

Kloster Steinfeld , Eifel

Nr. 818319

745,- € inkl. Ü/VP im EZ im alten Gästehaus

825,- € für Einrichtungen / Firmen



Was ist wirklich wichtig und richtig?

Nachhaltige Entscheidungsfindung mit NLP und Kreativität

In einem beruflich immer angespannteren Arbeitsalltag wird es zunehmend wichtig, sich schnell entscheiden zu können. Sowohl bei gewichtigen Personalentscheidungen als auch bei beruflicher Neuorientierung und im alltäglichen Ablagesystem. Langes Zaudern verzögert die Abläufe, Chancen werden verspielt und das Arbeitsklima leidet. Doch Schnelligkeit kann auf Kosten von Qualität und Effektivität gehen. Hier können Kosten entstehen und wertvolle Ressourcen vergeudet werden.

Da ist klares Prioritätensetzen und innere Stabilität, auch in Anspannungs- und Krisenzeiten, gefragt. Und genau hier setzt das Seminar an: Sie lernen kluge und vernünftige Entscheidungen zu treffen, die sowohl Ihren eigenen Bedürfnissen gerecht werden als auch im beruflichen Umfeld nachhaltig erfolgreich wirken.

Seminarziele:

- Konflikte, Schwierigkeiten und Engpässe schnell und präzise erkennen und klar einschätzen können
- Eigene Fähigkeiten und Ressourcen kennenlernen, Handlungskompetenz erhöhen
- Entscheidungskompetenz stärken und einen konstruktiven Umgang mit den täglichen Arbeitsanforderungen finden können
- Persönliche und berufliche Bedürfnisse in Einklang bringen
- Ziele umsetzbar entwickeln und formulieren
- Eigene Werte in Ihrem Beruf als Ressource einbringen können
- Kommunikation klarer und erfolgreicher gestalten können
- Neue Verhaltensweisen erlernen und ausprobieren können

Bildungsurlaub mit Jenison Thomkins

So. 03.11. – Fr. 08.11.19

Norderney

Nr. 803819

725,- € inkl. Ü/VP

795,- € für Einrichtungen / Firmen

Perspektive 6o – Die Herausforderungen im Herbst des beruflichen Lebens kraftvoll und achtsam annehmen

Meditation, Achtsamkeit, Zeit in der Natur am Starnberger See

Für viele Menschen nimmt der Beruf eine zentrale Rolle im Leben ein. Und irgendwann ist es soweit! Ob wir es wollen oder nicht, irgendwann stellen Sie fest: Der Herbst in unserem Berufsleben ist gekommen, das Ende des Berufslebens rückt näher. Sie realisieren, dass sich mit zunehmenden Alter Ihre Wertigkeiten und Motive verschieben.

Vielleicht stellen Sie sich immer häufiger Fragen wie:

- Wie bleibe ich bis zum Berufsende arbeitsfähig und motiviert?
- Wie kann ich die restlichen Jahre „gelingen“ gestalten mit attraktiven Perspektiven für die kommenden Jahre?
- Wie behalte ich die Flexibilität und Kraft, mich neuen Herausforderungen zu stellen?
- Wie kann ich positiv auf Veränderungen in der Arbeitswelt und Vergänglichkeit reagieren?
- Wie kann ich ggf. alte, mir wichtige Wertvorstellungen loslassen, um neuen Entwicklungen Raum geben zu können?
- Wie kann ich mein Wissen konstruktiv an andere weitergeben?
- Was geschieht nach dem Ende meines Berufslebens?

Sie reflektieren diese Fragen und bereiten sich auf die nächsten Jahre vor. Sie machen sich Ihre vielfältigen Ressourcen bewusst und geben Ihren Sorgen und Ihren Visionen Raum. Sie erforschen, wie Sie die besonderen Herausforderungen des beruflichen Herbstes angehen können.

Seminarablauf:

Das Seminar findet im Kloster Bernried direkt am Starnberger See statt. Es finden tägliche Meditation und Zeiten in der Natur (ca. 1 Stunde) statt.

Bildungsurlaub mit Andreas Lackmann

So. 17.11. – Fr. 22.11.19 | Bernried, Starnberger See | Nr. 807919

715,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 65,- € insgesamt

815,- € für Einrichtungen / Firmen

Bildungsurlaub

Bitte prüfen Sie bei Ihrer Anmeldung, ob eine Anerkennung für das Bundesland vorliegt, in dem Sie arbeiten. Wenn nicht, so benachrichtigen Sie uns bitte zeitnah.

Von der Fremdbestimmung zur Selbstermächtigung

Meditation, Achtsamkeit, Spiritualität, Kloster und Zeit in der Natur

Gerade in beruflichen Prozessen erleben viele Menschen die Situation, dass sie zum einen Selbstverwirklichung anstreben, zum anderen fremdbestimmt werden. Viele Arbeitgeber fordern Eigenverantwortung, Motivation und Entscheidungskraft ein, beschneiden gleichzeitig aber den Mitarbeitern ihre Eigenständigkeit und ihre Möglichkeit, sich mit der eigenen Kompetenz einzubringen. Viele Mitarbeiter fragen sich, mit wieviel Eigenverantwortung resp. Selbstermächtigung er/sie arbeiten darf und wieviel Fremdbestimmung er/sie „erdulden“ muss. Dies führt häufig – nicht immer bewusst – zu inneren und auch äußeren Konflikten.

Das Seminar beleuchtet das weite Feld zwischen Fremdbestimmung und dem natürlichen Impuls, Verantwortung zu übernehmen und damit auch Macht auszuüben. Aber was ist – was viele erleben – wenn die Fremdbestimmung zu groß wird, eine Selbstermächtigung nicht wirklich gewollt ist? Wie gehen wir damit um, wenn unsere inneren Vorstellungen im beruflichen Handeln nicht oder kaum erfüllt werden können?

Seminarinhalte:

- Stärkung der Eigenverantwortung und Selbstermächtigung
- Umgang mit Fremdbestimmung und Ohnmacht
- Umgang mit Konflikten: Loslassen und Zulassen
- Motivation, Entscheidungskraft und Zufriedenheit im beruflichen Alltag
- Achtsamkeit und Spiritualität im (Berufs-)Alltag

Seminarablauf:

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (Seitental der Mosel) statt, tägliche Meditation und Aufenthalte in der Natur (ca. 45–90 Minuten).

Bildungsurlaub mit Andreas Lackmann

Mo. 06.05. – Fr. 10.05.19 | Kloster Springiersbach | Nr. 803419

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

675,- € für Einrichtungen / Firmen

Antrag auf Bildungsurlaub

Zu jedem als Bildungsurlaub anerkannten Seminar senden wir Ihnen eine Bescheinigung, die Sie Ihrem Arbeitgeber vorlegen. Diese finden Sie auch auf unserer Homepage www.bildungsurlaub.liw.de.

Innere Orientierung und äußere Präsenz

Meditation, Achtsamkeit, Spiritualität, Kloster und Zeit in der Natur

Innere Orientierung wird in einer immer komplexer werdenden Berufswelt zunehmend wichtig. Innere Orientierung heißt, unabhängig von den äußeren Wirren und täglichen Herausforderungen, sichere Entscheidungen treffen zu können. Nur dann können wir uns selbst führen und flexibel auf die täglichen (beruflichen) Herausforderungen reagieren. Innere Orientierung entsteht aus dem Wissen und der Erfahrung, dass wir geführt werden. Echte äußere Präsenz manifestiert sich in allem, was wir tun, wie wir es tun. Äußere Präsenz, aus einer inneren Orientierung gespeist, führt zu einem ruhigen, kraftvollen, eigenbestimmten Handeln im (Berufs-)Alltag.

Das Seminar eröffnet Ihnen eine Möglichkeit, im Innen eine Orientierung und eine Führung zu erfahren. Dabei hilft Ihnen der Weg der Stille, der Meditation und Zeit in der Natur. Sie können leichter unterscheiden, was wichtig und unwichtig für Sie ist, wie Sie in bestimmten Situationen sicher und gelassen reagieren können.

Methoden:

- Stillemeditation – Achtsamkeitsübungen
- Vorträge, Übungen allein, zu zweit, in der Gruppe
- Musik und Bewegung

Seminarablauf:

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (Seitental der Mosel) statt, tägliche Meditation und Aufenthalte in der Natur (ca. 45–90 Minuten).

Bildungsurlaub mit Andreas Lackmann

Mo. 04.11. – Fr. 08.11.19

Kloster Springiersbach

Nr. 808719

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

675,- € für Einrichtungen / Firmen

Selbstführung im beruflichen Alltag – Präsent, flexibel, authentisch

12 Archetypen, Meditation, Achtsamkeit und Zeit in der Natur

Gerade im Berufsleben ist der moderne Mensch mehr denn je gefordert, flexibel und authentisch immer wieder neue Lösungen auf die Herausforderungen des Alltags zu finden. Eindimensionales Denken und Handeln führt nur zu oft in eine Sackgasse.

Wir sind aufgefordert, zunehmend verschiedene – innere – Qualitäten in unsere alltägliche Arbeit einzubringen. Manchmal gilt es, zielgerichtet Entscheidungen zu treffen, dann wieder spontan auf Situationen zugehen. Zuweilen gilt es, emphatisch verschiedene Aspekte abzuwägen und dann wieder kraftvoll zu handeln.

Das Seminar arbeitet mit Aspekten aus den 12 Archetypen. In jedem Archetyp ist eine Qualität verborgen, die uns hilft, das volle Potenzial zu entfalten. Diese 12 Archetypen unterstützen uns, flexibel, authentisch und immer wieder mehrdimensional auf die verschiedenen Herausforderungen des (Arbeits-)Alltags Antworten zu finden.

Seminarinhalte:

- Selbstführung: Möglichkeiten und Grenzen
- Stärkung der Eigenverantwortung und Selbstermächtigung
- Stärkung von Flexibilität, Authentizität, Präsenz
- Mehrdimensionales, Denken und Handeln
- Entscheidungskraft, Energie und Zufriedenheit im beruflichen Alltag
- Achtsamkeit und integrale Spiritualität im Berufsalltag

Seminarablauf:

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach (Seitental der Mosel) statt, tägliche Meditation und Aufenthalte in der Natur (ca. 45-90 min).

Bildungsurlaub mit Andreas Lackmann

Mo. 21.10. – Fr. 25.10.19 | Kloster Springiersbach | Nr. 802919

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

675,- € für Einrichtungen / Firmen

Inhouse-Seminare

Zu vielen im Programm veröffentlichten Seminaren beraten, trainieren und begleiten wir Unternehmen, Verbände und Verwaltungen.

Weitere Informationen auf Seite 7 und 8.



Kraftvolles und flexibles Handeln im Berufsalltag

Innere Balance durch Meditation, Bewegung & Achtsamkeit – für Menschen mit Meditationserfahrung

Kraftvolles und flexibles Handeln ist gerade in Berufssituationen eine Kunst. Dabei hilft es uns, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und verschiedene „Energien“ in uns situationsgerecht abrufen zu können. Es ist eine Herausforderung, Situationen wahrzunehmen, ohne zu bewerten und dann in ein Handeln umsetzen zu können, um den vielfältigen Anforderungen des (beruflichen) Lebens begegnen zu können. Konzentration, Loslassen und innere Balance sind der Schlüssel zu einem kraftvollen Arbeits- und Privatleben.

Sie erfahren, wie Achtsamkeit und Spiritualität in die Arbeit integrierbar ist und wie Sie mit Konzentration und Akzeptanz Ihre Arbeit erledigen können, dass sie mit mehr Kraft und Effizienz geschieht. Meditatione, Musik und Bewegung, meditatives Singen, die Atmosphäre im Kloster Springiersbach und Zeit in der Natur unterstützen uns.

Bildungsurlaub mit Andreas Lackmann

Mo. 11.02. – Fr. 15.02.19

Kloster Springiersbach

Nr. 808819

Mo. 02.12. – Fr. 06.12.19

Kloster Springiersbach

Nr. 803019

575,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

675,- € für Einrichtungen / Firmen

Dem Stress im JETZT begegnen – mit Achtsamkeit und Zen im Berufsleben

Ohne Stress die Arbeit gestalten ... wer möchte das nicht? Doch wie geht das in einem Berufsalltag, in dem die Anforderungen immer größer werden und wir uns zunehmend überfordert und ausgelaugt fühlen? Damit sinnvoll und angemessen umgehen zu können, stellt eine beträchtliche Herausforderung dar.

Für die Entwicklung einer auf Gegenwärtigkeit und Freude basierenden Lebens- und Arbeitskultur bietet das Seminar reichlich Inspiration: Körperorientierte Achtsamkeits- und Meditationsübungen und die Philosophie des Zen werden mit Methoden moderner Kommunikationstheorien verknüpft.

Seminarinhalte:

- Meditation (im Zen-Stil), einfache Achtsamkeitsübungen
- Zen-Philosophie mit zahlreichen Hinweisen und Anleitungen, um Stresssituationen im Berufsalltag zu minimieren.
- „Inneres Team“: Umgang mit Konflikten im beruflichen Alltag
- Gewaltfreie Kommunikation im Beruf: Kommunikation mit Klarheit und Einfühlungsvermögen

Bildungsurlaub mit Wolfgang Rothe

So. 17.03. – Fr. 22.03.19	Boltenhagen	Nr. 816119
---------------------------	-------------	------------

675,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
775,- € für Einrichtungen / Firmen

So. 01.03. – Fr. 06.03.20	Boltenhagen	Nr. 816120
---------------------------	-------------	------------

695,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt
775,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 02.12. – Fr. 06.12.19	Einbeck	Nr. 816019
---------------------------	---------	------------

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt
695,- € für Einrichtungen / Firmen

Detaillierte Informationen

Zu jedem Seminar senden wir Ihnen gern weiterführende Informationen zu. Sie finden diese auch auf unserer Homepage www.liw-ev.de.



JETZT gebe ich mir selbst Motivation, Sinn und Ziele!

Zen und Achtsamkeit im Berufsleben

Viele Menschen wünschen sich, Ihre tägliche Arbeit motiviert mit Selbstvertrauen, Sinnhaftigkeit und Freude zu tun. Es liegt in unseren Händen und ist gleichzeitig nicht einfach umzusetzen. Um hierfür eine Lösung zu finden, wollen wir uns die Fragen beantworten, was wirklich wichtig ist und welche konkreten, beruflichen Ziele sich daraus ableiten lassen. Die Stille der Zen-Meditation ist die Basis, scharfsinniger und mit wachem Empfindungsvermögen auf uns selbst und die Welt zu schauen, um Klarheit und Orientierung für die Beantwortung unserer Fragen zu finden.

Weiter wenden wir uns der Frage zu, wie wir unsere Ziele verwirklichen können. Dafür geben uns die Zen-Philosophie und die Methode des „Inneren Teams“ wichtige Anleitungen. Für die Verwirklichung anderer Ziele ist es notwendig, im Außen und gemeinsam mit anderen Veränderungen zu erreichen. Hierbei nutzen wir die Gewaltfreie Kommunikation.

Methoden:

- Zen-Meditation im Sitzen und Gehen
- Philosophie des Zen und der Achtsamkeit
- Methode des „Inneren Teams“ (nach Schulz von Thun)
- Gewaltfreie Kommunikation (nach Rosenberg)

Bildungsurlaub mit Wolfgang Rothe

Mo. 24.06. – Fr. 28.06.19

Einbeck

Nr. 815919

595,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 40,- € insgesamt

695,- € für Einrichtungen / Firmen

Achtsam und gelassen ins Neue Jahr – Stressreduktion und Resilienz durch Achtsamkeit

Seminar zur beruflichen Bildung im Kloster Springiersbach

Stress, Krisen und schwierige Situationen gehören zu unserem (beruflichen) Alltag. Mit diesen Phasen und Ereignissen angemessen umzugehen, stellt eine beträchtliche Herausforderung dar. Unterstützung können wir dabei finden in Aspekten der Resilienz und in der Praxis der Achtsamkeit.

Achtsamkeit bedeutet ein aufmerksames, wertschätzendes und urteilsfreies Gewahrsein unserer selbst und genau dessen, was JETZT im Augenblick IST. Dies hilft uns, unser Leben und Erleben Bewusster gestalten zu können und damit unsere Stresskompetenz und Resilienz zu stärken.

Ziel des Seminars ist es, selbstbestimmt einen anderen Umgang mit Stress und schwierigen (Arbeits)Situationen sowie Bewältigungsstrategien für kommende Belastungssituationen zu finden. Sie erlernen Methoden, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und die eigene Selbstwirksamkeit zu stärken.

Wir arbeiten mit Übungen aus dem MBSR, achtsames Gehen, Sitzen in der Stille sowie Übungen aus der Progressiven Muskelrelaxation, dem Qi Gong und anderen Körperübungen. Wir schulen unsere Wahrnehmungen und unsere Achtsamkeit durch Übungen in der Natur. In dieser ersten Woche des neuen Jahres wollen wir in der winterlichen Ruhe des Klosters das alte Jahr wertschätzend und dankbar verabschieden und das neue Jahr frohen Mutes und gelassen begrüßen!

Bildungsurlaub außer in Baden-Württemberg
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 06.01. – Fr. 10.01.20	Kloster Springiersbach	Nr. 813320
---------------------------	------------------------	------------

585,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

685,- € für Einrichtungen / Firmen

Bitte beachten Sie unsere Bogenschießen-Seminare am Wochenende auf den Seiten.

Achtsamer Umgang mit Zielen im Berufsleben – Seminar mit Bogenschießen

Ziele und Visionen sind wichtig, manche erreichen wir, andere wiederum nicht. Folgende Fragen begleiten uns in diesem Seminar Welche Ziele, Wünschen und Visionen habe ich in meinem (Berufs-)Leben? Wie richte ich mich auf meine Ziele aus? Welche Methoden finde ich, diese mit meinen Talenten, Ressourcen und Fähigkeiten zu erreichen. Mit welchen Leistungsmustern, Glaubenssätzen und Antreibern bin ich unterwegs? Kann ich ein Ziel auch loslassen? Wie gehe ich mit Scheitern um? Wie kann mich eine achtsame Grundhaltung im (Berufs-)Leben unterstützen?

Bei diesen Prozessen unterstützt uns das meditative Bogenschießen. Dabei steht nicht das sportliche Können, sondern die achtsame, aus der eigenen Mitte entspringende Haltung im Mittelpunkt. Bogenschießen fördert die volle Konzentration in der Gegenwart, die Balance von Körper, Geist und Seele und lehrt uns, unser Ziel mit klarer Ausrichtung, aus eigener Kraft und aus dem Loslassen heraus zu treffen. Indem wir uns beim Bogenschießen achtsam und wertschätzend wahrnehmen und austauschen, können wir den Gewohnheiten, mit denen wir im (Berufs-)Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen.

Bildungsurlaub außer in Schleswig-Holstein
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 08.04. – Fr. 12.04.19	Steinfurt	Nr. 813119
---------------------------	-----------	------------

640,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
740,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 24.06. – Fr. 28.06.19	Kloster Springiersbach	Nr. 808619
---------------------------	------------------------	------------

585,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
685,- € für Einrichtungen / Firmen

Treuebonus

Unsere treuen Kunden (ab dem 3. Seminar innerhalb von fünf Jahren) sparen 3 % der regulären Seminargebühr.

Resilienz und Achtsamkeit am Arbeitsplatz – der achtsame Weg zur inneren Widerstandskraft

Seminar mit Bogenschießen im Kloster Springiersbach

Die Arbeitswelt verändert sich rasant, die Anforderungen an die eigene Leistung steigen unaufhaltsam an. Dies kann zu starken Belastungen führen – körperlich und seelisch. Resilienz bezeichnet die innere Stärke, die es uns ermöglicht, Druck, Stress, Krisen oder Schwierigkeiten, nicht nur zu meistern, sondern sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Resilienz – das „Immunsystem unserer Seele“ – setzt sich zusammen aus unterschiedlichen Haltungen, Fähigkeiten und Strategien (z. B. Selbstwirksamkeit, Eigenverantwortung, Selbstregulation, Motivation, Zukunftsorientierung, Beziehungen gestalten). Diese Faktoren werden in der Berufswelt zunehmend wichtig.

Sie reflektieren den eigenen Umgang mit schwierigen beruflichen Situationen, stärken die aktive Selbstfürsorge, entwickeln Bewältigungsstrategien für kommende Krisen und können damit den (Arbeits-) Alltag souverän und gelassen bewerkstelligen

Eine zentrale Übung ist das meditative, intuitive Bogenschießen. Bogenschießen fördert die volle Konzentration in der Gegenwart, die Balance von Körper, Geist und Seele und lehrt uns, unser Ziel mit klarer Ausrichtung, aus eigener Kraft und aus dem Loslassen heraus zu treffen. Indem wir uns beim Bogenschießen achtsam und wertschätzend wahrnehmen sowie austauschen, können wir den Gewohnheiten, mit denen wir im (Berufs-)Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen. Zur Unterstützung der Prozesse finden Meditationen und Teile des Seminars im Schweigen statt.

Seminarziele:

- Verbesserung der Krisenkompetenz und Steigerung der beruflichen Belastbarkeit
- Umgang mit kritischen Lebenssituationen im Beruf (und im persönlichen Alltag)
- Erarbeiten wirksamer Methoden für den Umgang mit Stress sowie für mehr emotionale und mentale Stärke
- Erkennen der Bedeutung von Resilienz für die berufliche Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit
- Erkennen der eigenen Arbeitsmuster (mit dem Bogen als Spiegel)
- Selbstwirksamkeit und Zeitsouveränität

Bildungsurlaub außer in Schleswig-Holstein
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 03.06. – Fr. 07.06.19	Kloster Springiersbach	Nr. 812919
---------------------------	------------------------	------------

Mo. 22.07. – Fr. 26.07.19	Kloster Springiersbach	Nr. 813219
---------------------------	------------------------	------------

585,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt

685,- € für Einrichtungen / Firmen

Innere Balance und Stressreduktion am Arbeitsplatz durch Achtsamkeit – Seminar mit Bogenschießen

Stress ist für viele Menschen fester Bestandteil des (Arbeits-)Lebens. „Positiver“ Stress kann uns eine Weile beflügeln, aber „negativer“ Stress wird schnell belastend für unsere Leistungsfähigkeit, unsere Motivation und unsere Selbstwirksamkeit. In dem Seminar erlernen Sie Methoden, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und damit einen konstruktiven Umgang mit Stress und Arbeitsbelastung möglich zu machen.

Eine zentrale Übung in dem Seminar ist das meditative, intuitive Bogenschießen. Bogenschießen fördert die volle Konzentration in der Gegenwart, die Balance von Körper, Geist und Seele und lehrt uns, unser Ziel mit klarer Ausrichtung, aus eigener Kraft und aus dem Loslassen heraus zu treffen. Für unseren Berufskontext können wir gerade in konfliktreichen und stressigen Situationen erheblich davon profitieren. Indem wir uns beim Bogenschießen achtsam und wertschätzend wahrnehmen und austauschen, können wir den Gewohnheiten, mit denen wir im (Arbeits)Leben unterwegs sind, auf die Spur kommen. In dem Seminar sind Meditationen und Körperübungen integriert.

Bildungsurlaub außer in Schleswig-Holstein
mit Sabine Heuper-Niemann

Mo. 13.05. – Fr. 17.05.19	Kloster Springiersbach	Nr. 813019
---------------------------	------------------------	------------

Mo. 09.09. – Fr. 13.09.19	Kloster Springiersbach	Nr. 813419
---------------------------	------------------------	------------

585,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 32,- € insgesamt
685,- € für Einrichtungen / Firmen

Mo. 08.07. – Fr. 12.07.19	Steinfurt	Nr. 808519
---------------------------	-----------	------------

640,- € inkl. Ü/VP | EZ-Zuschlag: 60,- € insgesamt
740,- € für Einrichtungen / Firmen

