

Bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen

Entspannter und kraftvoller im Beruf

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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

Kennen Sie Ihre Ressourcen, Ihre Stärken und wissen Sie, wie Sie sie am besten einsetzen? Was befördert, was behindert die zielgerichtete Entfaltung Ihrer Potenziale, Vorlieben und Fähigkeiten?

Warum machen wir oft nicht das, was wir wollen? Was motiviert uns zu Höchstleistung bei dem, was wir wirklich wollen?

Wenn Sie das Gefühl haben, alle Ihre Ressourcen einsetzen zu können sind Sie motiviert und zufrieden. Können Sie jedoch einen Teil Ihrer Ressourcen nicht oder nur unzureichend nutzen, um spezifische berufliche Anforderungen zu bewältigen, entstehen Unzufriedenheit und Stress. Anhand persönlicher Beispiele aus dem Arbeitsalltag beschäftigen wir uns mit Ihren Ressourcen und lernen Techniken und Strategien kennen und anzuwenden, mit denen Sie Ressourcen gezielt aktivieren können, um Stress gar nicht erst entstehen zu lassen.

Ihr Nutzen / Seminarziele

- Sie optimieren Ihre Selbstführung und stärken Ihre Selbstwirksamkeit, um Ihre Kompetenzen im Beruf noch selbstverständlicher einbringen zu können.
- Aufgrund des klaren Erkennens und der erweiterten Kenntnis der eigenen Stärken/Ressourcen können Sie diese noch gezielter in Ihrem beruflichen Umfeld nutzen.
- Sie stärken Ihr Selbstmanagement, da Sie Ihre Ressourcen gezielt aktivieren und für Ihr Team und zentrale Lebensbereiche nutzen können.
- Sie erhöhen Ihre Selbstmotivation, da Sie identifiziert haben, was genau Sie motiviert, und wie Sie es im beruflichen Kontext so einsetzen können, dass sie langfristig leistungsfähig bleiben (für eine gesunde Lebensweise sorgen).
- Sie vergrößern Ihre Stresskompetenz und können auch anspruchsvollen Arbeitssituationen resilienter begegnen.
- Aufgrund Ihres gestärkten Selbstvertrauens ist es Ihnen möglich, herausfordernde Veränderungsprozesse aktiv zu gestalten.

Seminar Nr.:	803526
Termin:	15.02. – 20.02.2026 Sonntag, 18:00 Uhr – Freitag, 13:00 Uhr Beginn mit dem Abendessen um 18:00 Uhr.
Ort:	Baltrum
Preise:	875,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 45 -, € insgesamt 1.075,- € für Einrichtungen/Firmen
Dozentin:	Renate Huppertz
Renate Huppertz (Jhrg. 1963) ist Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Mediatorin, Systemischer Coach und NLP-Practitioner. Ihre Schwerpunkte sind Seminare zu Selbst- und Stressmanagement, der Entfaltung persönlicher Schlüsselkompetenzen sowie der Vertiefung der kommunikativen Kompetenz, Konfliktmanagement und Konfliktmoderation. Sie ist ZENbo Balance Trainerin Basic und Live Online Trainerin und arbeitet seit vielen Jahren als selbständige Trainerin, Mediatorin und systemischer Coach.	
Teilnehmer*innenzahl: 10 - 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten: Getränke (auch während der Mahlzeiten).	



Ihre Dozentin Renate Huppertz

Methoden

- Übungen alleine, zu zweit, zu dritt und in der Gruppe
- Fallbesprechungen
- Reflexionen
- Strategiegespräche
- Trainer- und Gruppengespräche

Die Mischung aus Theorie, Übungen und Entspannung gibt Ihnen die Möglichkeit, Dinge wieder aufzufrischen und Neues zu erfahren. Wir nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen.

Die Seminarinhalte und Methoden stehen – mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen – im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen (Schlüsselqualifikationen in Selbst- und Sozialkompetenz, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz u.ä.) für das Berufsleben, um so ihre Arbeitsfähigkeit zu erhalten sowie die berufliche Mobilität zu erweitern.

Die Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km² ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: www.baltrum.de und www.baltrum-online.de.

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung (Hose, Oberteil) für Übungen
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Sie erhalten Vollpension im Haus. Link zum Haus: www.sonnenhuette.de.

Anreise

Baltrum erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fährzeiten finden Sie unter www.baltrum-linie.de).

Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“**. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

