

Ich bin – ich kann!

Leistungsfähigkeit und Selbstkompetenz im Beruf

Bildungsurlaub / Bildungszeit

In unserem hektischen Alltag bleibt selten Raum und Zeit, sich aktiv mit der eigenen beruflichen Rolle und Identität auseinanderzusetzen:

Wer bin ich als Mitarbeiter*in, 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 mehr innerer Stärke und darüber hinaus auch an Ihrer Umsetzungsstärke.

Durch praktizierte Selbstreflexion können Zusammenhänge in der Interaktion mit anderen Menschen erkannt und persönliche Entwicklungsziele identitätsstärkend erreicht werden. Wer in der Lage ist, sich und sein Tun reflektierend wahrzunehmen, erschließt sich innere Kraftquellen und wird selbstbewusster, aufgeschlossener und belastbarer.

Dieses Seminar fördert Sie im Hinblick auf Ihre Fähigkeiten und Kompetenzen und gibt somit Antworten auf folgende Fragen:

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

Ziel ist es, für alle Inhalte und Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit die Teilnehmenden neue Perspektiven für mehr Schaffensfreude und Stärke im Arbeitsleben entwickeln!



Die Dozentin
Britta Pütz

Seminar Nr.:	803725
Termin:	04.05.- 09.05.2025 Sonntag: 18.00 Uhr – Freitag: 13.00 Uhr (Beginn mit dem Abendessen um 18:00 Uhr.)
Ort:	Norderney
Preis:	845,- € (Ü/VP) 1.045,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: s. S. 2
Dozentin	Britta Pütz
Beraterin und Coach. Neben Qualifikationen als Seminarleiterin und Coach verfügt sie über Weiterbildungen im Konfliktmanagement, in Teamarbeit und Führung sowie in der Theaterpädagogik. Ihre persönlichen Interessen sind Qi-Gong, Meditation und kreatives Schreiben. Diesbezügliche Erfahrungen können je nach Situation in den Seminarverlauf mit einfließen.	
Teilnehmer*innenzahl: 8 - 14	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen, exklusive Kurtaxe	

Seminarinhalte

- Berufliche Identität: Rollenverständnis, Erwartungen und die eigene Grundhaltung
- Ziele, Werte und Bedürfnisse: Vorhandene Ressourcen und Potentiale erschließen und mit Berufsvorstellungen verknüpfen
- Selbststeuerungskompetenz: Methoden der Selbstreflexion erlernen, vertiefen
- Selbstwahrnehmung: Achtsamkeits-, Entspannungs- und Zentrierungsübungen zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Raum für das Einbringen eigener Themen

Sie lernen verschiedene Möglichkeiten der Selbstreflexion kennen, so dass Sie die für sich passenden Strategien herausfinden können. Sie haben die Möglichkeit, Ihre eigene Situation zu reflektieren. Es werden Ansätze aufgezeigt, wie Sie mit Erwartungshaltungen und möglichen Rollenkonflikten umgehen und insgesamt mehr Lebensfreude und innere Stärke im Arbeitsleben entwickeln können. In kleinen Teams wird jede*r die Gelegenheit haben, die Techniken auf die individuelle berufliche

Fragestellung bezogen einzuüben, so dass Sie für Ihren Berufskontext erheblich profitieren können.

Unterstützende Elemente sind Zentrierungs- und Entspannungstechniken, offene Fantasiereisen oder Körperwahrnehmungsübungen. Sie erleben eine Mischung aus Theorieimpulsen sowie Einzel- und Gruppenarbeit. Ergebnisse, Ideen und Erfahrungen können mit anderen geteilt werden; ebenso bleibt Raum für die persönliche Reflexion.

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- feste Schuhe
- lockere Kleidung für Körperübungen im Stehen und Liegen
- wetterfeste, lockere Kleidung für Übungen in der Natur
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Ihr Nutzen

- Sie steigern Ihre Berufszufriedenheit durch das intensive Auseinandersetzen mit Ihrer Identität, Ihren Zielen und Ihren Bedürfnissen.
- Sie entwickeln Ihre Leistungsfähigkeit im Berufsleben durch die Steigerung Ihrer Selbststeuerungskompetenz.
- Sie intensivieren die Wahrnehmung Ihrer Bedürfnisse und Rahmenbedingungen im beruflichen und privaten Kontext.
- Sie schöpfen Motivation aus der Klärung Ihrer Ziele.

Organisatorisches

Norderney ist die größte der sieben Nordseeinseln. Das Seminar findet im Gästehaus „Caritas Inseloase“ (<http://www.caritas-gesundheitszentrum.de>) statt. Das Gästehaus Caritas liegt im Grüngürtel der Insel Norderney, ca. 10 Gehminuten vom Strand entfernt zwischen dem alten und neuen Kurpark. Das um die Jahrhundertwende im Jugendstil erbaute Haus verfügt über Einzel- und Doppelzimmer (die auch als Einzelzimmer vergeben werden) und teils behindertengerechte Zimmer mit komfortabler Ausstattung. Alle Zimmer haben Holzfußböden, sind mit Kabel - TV und Telefon ausgestattet.



Zuschläge: Es stehen begrenzt Einzelzimmer zur Verfügung. Diese verursachen keine Mehrkosten. Nutzt man ein Doppelzimmer als Einzelzimmer (DZ als EZ) so beträgt der Zuschlag 100 € insgesamt.

Anreise

Wenn Sie mit der Bahn anreisen, lösen Sie die Fahrkarte bis Norderney. Bahnfahrt bis Norddeich-Mole, ca. fünf Minuten Fußweg bis zur Fähre, Überfahrt mit der Fähre bis Norderney-Hafen und mit dem Linienbus 2 bis zum Gästehaus Caritas Inseloase, Haltestelle Marienstraße

Mit dem Pkw:

Route 1: über Osnabrück, Oldenburg, Emden, Norddeich
Route 2: über Gladbeck, Lingen, Emden, Norddeich.
Da Norderney überwiegend autofrei ist, können sie ihren PKW in den Frisia-Garagen in Norddeich oder auf einem der großen Parkplätze auf Norderney parken. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Aktuelle Fahrzeiten und Tarife erhalten sie direkt auf der Internetseite der Reederei Frisia: www.reederei-frisia.de. Die Fähren fahren im November ca. 6 - 10 mal am Tag.

Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **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. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.