

## Gesund und resilient durch erfolgreiches Selbstmanagement im Berufsalltag

### Nutzen Sie die Kraft der positiven Psychologie zur Stärkung Ihrer Leistungsfähigkeit

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit auf der Nordseeinsel Baltrum

Uneindeutige Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben sowie die schnelllebigende Informationsflut sind potentiell krankmachende Faktoren. Umso bedeutsamer werden für Arbeitnehmende individuelle Steuerungskompetenzen, die Stresserleben reduzieren und Energielevel erhöhen.

Erfolgreiches Selbstmanagement als ein Ausdruck der Eigenverantwortung fördert die mental-emotionale Widerstandsfähigkeit sowie körperliche Gesundheit. Genau hier kann die positive Psychologie mit ihrer ressourcenorientierten Ausrichtung einen entscheidenden Beitrag leisten: Anstelle einer Defizitorientierung geht es darum, menschliche Potentiale zu entfalten, Wohlbefinden zu steigern und die individuellen Stärken zu fördern. Als Denkrichtung konzentriert sich die relativ junge Wissenschaft auf die Chancen, die in den jeweiligen Situationen liegen sowie auf Potentiale, die verwirklicht werden können. Das Vorhandensein von Ressourcen bedeutet eben nicht zwangsläufig auch deren Nutzung.

In diesem Seminar

- lernen Sie alltagstaugliche Werkzeuge und Techniken kennen, um die Kraft der positiven Psychologie zur Stärkung Ihrer Leistungsfähigkeit zu nutzen.
- erfahren Sie, wie Sie Ihr Selbstmanagement verbessern können, um in einer schnelllebigen Arbeitswelt souveräner und gelassener zu bleiben.
- erkunden Sie, wie Sie mit einem positiven Mindset Ihre eigene Selbstwirksamkeit und Resilienz im Berufsalltag steigern können.

Ziel dieses Seminars ist es, Ihnen einen Zugang zu Ihren persönlichen Ressourcen und Potentialen zu ermöglichen, so dass Sie den Anforderungen des modernen Arbeitslebens kompetent begegnen können. Sie erhalten eine praxisorientierte Entscheidungsgrundlage, auf der Sie die für Sie stimmigen Strategien der Positiven Psychologie herausfinden können. Sie haben die Möglichkeit, Ihre berufliche Situation zu reflektieren und in kleinen Teams Methoden und Handlungsalternativen bezogen auf individuelle Fragestellungen einzuüben.

In das Seminar integriert sind Aufenthalte in der Natur (zusätzlich zum Bildungsurlaubs-Programm) mit Übungen aus dem Zhineng Qigong, einer medizinischen Form des Qigong. Weitere unterstützende Elemente sind Zentrierungs- und Entspannungstechniken. 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.

**Seminar Nr.:** 806525

**Termin:** 16.02. – 21.02.2025

So, 18 Uhr – Fr, 13 Uhr

**Ort:** Baltrum

**Preis:** 875,00 € inklusive Ü/VP  
1.075,00 € für Einrichtungen / Firmen  
EZ-Zuschlag: 45,00 € insgesamt

**Dozentin:** Britta Pütz

Britta Pütz, Jhrg. 1967 - [www.coachart.net](http://www.coachart.net) - arbeitet freiberuflich als Coach (FH) und qualifizierte Seminarleiterin. Für sie steht bei den Themen Stressbewältigung, Work-Life-Balance, Selbstmanagement und Selbstfürsorge die Frage im Vordergrund, wie Körper, Geist, Gefühle und Lebensenergie immer wieder in eine vitale Balance gebracht werden können. Ihre persönlichen Interessen sind Meditation und (kreatives) Schreiben als authentischer Selbstaussdruck. Diesbezügliche Erfahrungen können je nach Situation in den Seminarverlauf mit einfließen.

Als zertifizierte Übungsleiterin für Zhineng Qigong, einer medizinischen Qigongform, kombiniert sie die sanften Bewegungsabläufe mit achtsamen (Selbst-) Wahrnehmungsübungen in der Natur.

**TeilnehmerInnenzahl:** 10 – 16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung

#### Ihr Nutzen

- Sie erhöhen Ihre Selbstwirksamkeit und Selbstmotivation, um in Ihrem beruflichen Umfeld souveräner und gelassener handeln zu können.
- Sie entwickeln ein klares Verständnis davon, was Sie in Stress bringt und was Sie gelassener macht, um in Ihrem Berufsalltag auch hohen Arbeitsbelastungen ruhiger und zielgerichteter begegnen zu können.
- Sie trainieren Strategien zur Stabilisierung Ihrer emotionalen und mentalen Stärke, um in herausfordernden Situationen arbeitsfähig bleiben zu können.
- Sie festigen Ihre innere Stärke und steigern Ihre Flexibilität sowie Ihre Konzentrationsfähigkeit, um in Ihrem Berufsalltag aktiver und effektiver zu agieren.

## Seminarinhalte

- Grundlagen der Positiven Psychologie
- Modell aus dem Selbstmanagement: Kreis der Einflussnahme
- Umgang mit hoher Arbeitsbelastung: Identifikation der persönlichen Stressfaktoren und Entwicklung von Handlungsalternativen
- Aufmerksamkeit und Fokus/Umgang mit Unterbrechungen und Ablenkungen
- Selbstwirksamkeit als psychologische Ressource
- Erhöhung der Widerstandskraft durch Positive Emotionen

## Methoden

- Fachlicher Input und Impulsvorträge
- Visualisierung und Brainstorming
- Persönliche Reflexion und Selbsterfahrung
- Einzel-, Partner-, Klein- und Großgruppenarbeit
- Erfahrungsaustausch
- Coaching-Techniken (systemische Fragen, Skalierungen etc.)
- Probehandeln: Praxisnahe Simulationsübungen
- Zhineng Qigong: Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen

Prozessorientiertes Arbeiten: Wie ist die individuelle Situation und der aktuelle Gruppenprozess? Entwicklung durch Erfahrung und eigenes Handeln

Die Seminarinhalte und Methoden stehen - mit Transfers in konkrete Arbeitssituationen - im beruflichen Kontext. Die Mischung aus Theorie, praktischen Einheiten und Selbstreflexion unterstützt den Lern und Entwicklungsprozess. Wir nutzen die Energie der Gruppe, lernen voneinander und stärken unsere eigenen Fähigkeiten und Ressourcen.

Die **besondere Atmosphäre** auf der Insel Baltrum ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst und der Umgebung in Kontakt zu treten.

### Bitte bringen Sie mit

- lockere, bequeme Kleidung
- dicke Socken/Hausschuhe
- Schreibzeug (Block/Stifte), ggf. Klemmbrett oder feste Schreibunterlage
- ggf. Fön

Für die Zeit draußen:

- wetterfeste, lockere Kleidung / ggf. Sonnenschutz
- festes Schuhwerk
- Sitzunterlage, wenn vorhanden
- ggf. Regenhose und -jacke
- ggf. Getränkeflasche (auch für drinnen)

## 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 km<sup>2</sup> 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](http://www.baltrum.de) und [www.baltrum-online.de](http://www.baltrum-online.de).

## 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](http://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: (Fahrzeiten finden Sie unter [www.baltrum-linie.de](http://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!