

Ich fü(h)r mich: Selbstführung und Selbstfürsorge

Bildungsurlaub/Bildungszeit für Frauen in Führungsverantwortung/Selbstständigkeit

Die Übernahme von Führungsaufgaben bedeutet, Verantwortung zu tragen: für sich selbst, für (Unternehmens-) Ziele und Mitarbeiter. Sich für die Belange dieser zu engagieren, ist für Sie nicht nur selbstverständlich, sondern eine Herzensangelegenheit? Mit konsequenter Selbstführung und -fürsorge ist es möglich, Menschen (oder sich selbst) zum Erfolg im Berufsleben zu führen, ohne dabei persönlich „auf der Strecke zu bleiben“.

Für Frauen ist es aufgrund der Sozialisation und bestehender Lebenswirklichkeiten oft nicht leicht, sich einerseits ganz selbstverständlich um die eigenen Bedürfnisse zu kümmern und andererseits (Selbst-) Führungskompetenzen zielgerichtet weiterzuentwickeln bzw. anzuwenden.

Ziel dieses Seminars ist es, das Bewusstsein als Führungskraft/Selbstständige für sich selbst wieder bzw. neu zu finden, um gesünder, klarer und zufriedener leben zu können und gelassener sowie erfolgreicher sich und andere führen zu können.

Seminarinhalte

- Selbstführungskompetenz im Arbeitsleben stärken:
 - Gedanken und innere Haltung
 - Umgang auf realisierbare Ziele und Handeln
 - Fokussierung, Priorisierung, Selbstorganisation
- Selbstfürsorge im Beruf
- Blick auf die persönliche Komfortzone
 - Wahrnehmungskompetenz fördern durch beruflich einsetzbare Achtsamkeits-, und Entspannungsübungen

In diesem Seminar profitieren Sie von einem lebendigen Gruppenprozess bei ausreichend Raum für Ihre Reflektion.

Ihr Nutzen

- Sie lernen, Führungskompetenzen aufzubauen und diese im Arbeitsalltag zu nutzen.
- Sie üben, über Ihre Selbstführungskompetenz und Selbstfürsorge in Ihrem Berufsalltag auch in herausfordernde Situationen gelassen, klar, souverän und authentisch zu bleiben. Dadurch können Sie wirksamer (mit Ihrem Team) arbeiten.
- Sie lernen, Konflikte konstruktiv aus Ihrer Führungsrolle heraus zu bewältigen.
- Sie erhalten Zugang zu Ihrer emotionalen Intelligenz und können dadurch in beruflichen Prozessen erfolgreicher agieren.
- Sie erweitern Ihre Kompetenz, in Ihrem Arbeitsalltag als Führungskraft vital und effektiv zu kommunizieren.

Seminar Nr.:	809325
Termin:	16.11.2025 – 21.11.2025 Sonntag, ca. 18:00 Uhr bis (Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen) Freitag, 13.00 Uhr
Ort:	Langeoog
Preise:	935,- € (inkl. Ü/HP+) EZ-Zuschlag: 172,50 € insgesamt 1.135,- € für Einrichtungen/Firmen Exklusive Kurtaxe.
Dozentin:	Britta Pütz
Britta Pütz, Jhrg. 1967 - 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 Selbstausdruck. 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.	
Teilnehmer*innenzahl:	8 – 15
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	



Die Dozentin
Britta Pütz



Seminarziele

- Sie arbeiten selbstgesteuert und entspannt (Selbststeuerungs- und Verantwortungskompetenz).
- Sie stärken Ihre (Arbeits-)Beziehungen durch mehr Klarheit und Souveränität (Sozialkompetenz).
- Sie arbeiten vitaler, da Sie konsequent und (selbst-)bewusst regenerieren und mit Ihren Gefühlen umgehen (Resilienzkompetenz, Emotionale Intelligenz).
- Sie sind erfolgreicher und wirksamer, da Sie besser loslassen können und das Wesentliche umsetzen (Selbstwirksamkeitskompetenz).

Sie erleben eine Mischung aus Theorieimpulsen sowie Einzel- und Gruppenarbeit.

Seminarzeiten: Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um ca. 13.00 Uhr mit dem Mittagessen.

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

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

Organisation

Die autofreie Insel Langeoog gehört zu den Ostfriesischen Inseln vor der Küste Ostfrieslands. Teile der Insel und das Wattenmeer um die Insel gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeers, das als UNESCO Weltnaturerbe anerkannt ist. Das Wattenmeer ist weitgehend in seinem ursprünglichen Zustand erhalten, es ist das vogelreichste Gebiet Europas und Deutschlands bedeutendster Naturraum.

Übernachtung/Verpflegung: Das VCH Ferien- und Tagungszentrum Hotel „Haus Bethanien“ ist teilweise barrierefrei und hat einen Aufzug (www.langeoog-bethanien.de). Es verfügt über einen Garten und eine Terrasse mit Liegestühlen sowie Strandkörben. Vom Hotel in der Ortsmitte am Kurpark sind es nur zehn Minuten zum Bahnhof. Schnell sind Sie am 14 Kilometer langen Badestrand und können die Nordsee entdecken. Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie einen leckeren, vitalen Mittagssnack. Das Haus bietet helle, klassisch eingerichtete Zimmer mit TV und eigenem Bad mit einer Dusche.

Anreise

Anreise per Auto:

Aus Richtung Bremen/Oldenburg fahren Sie auf der A 29 bis zur Abfahrt Wilhelmshaven nach Jever und Wittmund, folgen Sie dann der B 210 Richtung Esens/Bensersiel. Aus Richtung Oberhausen fahren Sie auf der A 31 bis zur Abfahrt Leer Ost nach Aurich, folgen Sie dann der B 210 in Richtung Wilhelmshaven, dann Esens/Bensersiel. In Besersiel gibt es genügend Parkplätze.

Anreise per Bahn:

Sie erreichen uns von den Bahnhöfen Esens (Ostfriesland) oder Norden. Dort nehmen Sie den Bus nach Bensersiel. Nach der Ankunft im Hafen steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie zum Inselbahnhof in Langeoog befördert. Von dort beträgt der Fußweg ca. 10 Minuten.

Weitere Informationen zu 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.

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 bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein.

Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.