

Erfolgreich mit Zielen arbeiten - Im Team und als Individuum

Bildungsurlaub mit Praxisanteilen Mountainbike

Mit Zielen arbeiten – welchen Mehrwert können Sie als Einzelperson daraus ziehen? Wie unterstützt es Sie bei Ihren täglichen Aufgaben? Wie stärkt es den Teamzusammenhalt und warum wirkt es so motivierend?

Das arbeiten mit konkreten Zielsetzungen liefert Ihnen das „WARUM“ im Arbeitsalltag. Es ist der Leitfaden, der Ihnen die Richtung vorgibt und Ihr Garant um erfolgreich Ihre Arbeit zu meistern.

Insbesondere dann, wenn viele Aufgaben und Projekte bei Ihnen liegen, ist es wichtig, Themen zu priorisieren. Ihre gesetzten Ziele dienen Ihnen dabei als Werkzeugkoffer. Sie geben die Orientierung - auch in einem agilen und schnelllebigen Umfeld.

Folgende Aspekte und Faktoren werden in diesem Seminar geschult:

Seminarinhalte

- * die wirksame Arbeit mit Zielen
- * das SMART-Modell
- * das Üben von Zusammenhängen zur Zielerreichung
- * das Erkennen und Anwenden eigener Motivatoren
- * das Erlernen von Zeitmanagement Techniken
- * das Erkennen Halt gebender Werte
- * pro-soziale Interaktion und ein wohlwollendes Miteinander üben
- * das Üben Feedback und der eigenen Fehlerkultur

Das Seminar hat zum Ziel, folgende Kompetenzen für den Berufsalltag zu erhalten und zu erweitern: Handlungskompetenz, Selbstwirksamkeitskompetenz, Belastungskompetenz, Methodenkompetenz, Kommunikationsfähigkeit, Teamfähigkeit

Die genannten Kompetenzen üben Sie zusätzlich im Praxisanteil (Mo-Do: ca. zwei Stunden, Fr ca. 60 Minuten) Mountainbike-Fahren. Hierbei werden die Teilnehmenden unmittelbar zum Anwenden und Ausführen möglicher Lösungsansätze aus der Theorie in die Praxis angeregt. Das Setzen von (Teil-)Zielen wird sofort „Erfahren“ und kann von den Teilnehmenden auf den Berufsalltag übertragen werden.

Das Mountainbiken gibt die Aufgabenstellungen vor – die Teilnehmenden müssen priorisieren und Ziele klar abstecken um sicher anzukommen. Sowohl individuelle als auch Gruppenziele müssen in Betracht gezogen werden, um gemeinsam erfolgreich zu sein.

Seminar Nr.:	813825
Termin:	02.06. – 06.06.2025 Mo, 10.00 Uhr – Fr, 15.00 Uhr
Ort:	Lambrecht
Preis:	885,00 € (Ü/VP) für Einzelpers. 1.085,00 € (Ü/VP) für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag: 90,- € insg.
Dozenten:	Marlene Strohmayer Wolfgang Strohmayer
Marlene Strohmayer (* 1991), beruflich in der Personal- und Führungskräfteentwicklung verwurzelt. Ausgebildet als systemische Coach und selbstständig tätig als Coach & Consultant im privatem- und Unternehmenskontext, leidenschaftliche Mountainbikerin & MTB-Trainerin – zertifiziert nach BICP, DIMB-Guide und Yoga-Lehrerin aus der Nähe von Wiesbaden. In ihren Kursen vermittelt sie in einem ganzheitlichen Ansatz Know-how aus dem Berufsalltag verbunden mit der körperlichen Komponente beim Mountainbiken. Ihre Mission besteht darin, Menschen zu ermutigen ihre Potentiale zu entfalten und die Selbstwirksamkeitserfahrung beim Mountainbiken in den Alltag zu integrieren. Das Thema Fahrrad begleitet Wolfgang Strohmayer schon über ein Jahrzehnt sehr intensiv. Bis 2023 war er als Vertriebsleiter in der Bike-Branche tätig und hat sich dann seinen Traum der eigenen Fahrtechnik Schule erfüllt. Er ist zertifizierter Level 3 Fahrtechniktrainer und bietet in seiner Bike-Schule „Die Wurzelwerke“ vom Einstiegs- bis zum Experten Kurs, vom Sprung & Drop bis zum Spitzkehren Kurs sämtliche Formate für Groß und Klein an. Seine Passion ist es, sein gesammeltes Wissen an Teilnehmende weiter zu geben und dabei ein neues Level von Sicherheit und Fahrspaß zu vermitteln.	
Teilnehmendenzahl:	10-16
Leistungen:	Übernachtung mit Frühstück, 3-Gang-Mittagsmenü und Abendessen, seminarbegleitende Unterlagen
Kontakt PfalzAkademie:	Franz-Hartmann-Str. 9, 67466 Lambrecht, Tel.: 06325 / 18 00-0, info@pfalzakademie.bv-pfalz.de

Das Seminar ist eine Kombination aus Theorieinput, Selbst- und Gruppenreflexion. **Die Seminarinhalte und Methoden** stehen im beruflichen Kontext. Wir leisten den Praxistransfer in den Berufsalltag (mit Auswertungen, Reflexionen und Transfers in den konkreten Berufsalltag).

Ihr Nutzen

- Sie erlernen strukturierte Vorgehensweisen zur effizienten Aufgabenlösung im beruflichen Umfeld und erweitern dadurch ihre Methodenkompetenz.
- Gemeinsame Aufgaben fördern sowohl die (berufliche) Teamfähigkeit als auch die Kommunikationsfähigkeit, indem Sie lernen, Informationen zielgerichtet und klar zu kommunizieren.
- Durch praxisnahe Strategien wird ihre Handlungskompetenz für den Berufsalltag gestärkt, sodass sie in komplexen Situationen fundierte Entscheidungen treffen können.
- Gezielte Übungen stärken das Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten und deren Wirksamkeit, wodurch sie ihre Selbstwirksamkeitskompetenz im Berufsalltags erlangen und ausbauen.

Mountainbiken

Für das Seminar nutzen wir Trails (schmale Pfade) im Pfälzer Wald und das Übungsgelände in der Nähe des Seminarhauses. Der technische Schwierigkeitsgrad der Routen sind für Anfänger geeignet. Die Zeit auf dem MTB beträgt (Mo-Do) ca. zwei Stunden, Fr ca. 60 Minuten. Auf den Touren finden Reflexionen, Auswertungen, inhaltliche Inputs und Transfers der Erfahrungen in den beruflichen Alltag statt.

Sie können sowohl ein Hardtail, oder ein Fully (voll gefederes Bike) oder ein E-Bike zum Seminar mitbringen. Sollte kein Mountainbike vorhanden sein, so kontaktieren Sie bitte rechtzeitig (2-3 Wochen vor Seminarbeginn) folgende Adressen zum Bike-Verleih:

Angefragt:

- FBA-Cycling in 76891 Bundental, <https://fba-cycling.de/verleih>, 06394-9209474, info@fba-cycling.de
- Fahrradverleih in 67433 Neustadt an der Weinstraße, <https://fahrradverleih-nw.de>, 06321 6709286, buchung@fahrradverleih-nw.de

Ungeeignet für das Seminar sind: Treckingräder, Crossräder, Gravelbikes und Liegeräder. Bitte lassen Sie vor dem Seminar das Mountainbike vom Profi/Bikemechaniker auf Funktionsgenauigkeit nachprüfen.

Sicherheit: Alle Touren werden unter Anleitung des Dozententeams durchgeführt. Weil uns Ihre Sicherheit am Herzen liegt, werden einzelne Streckenabschnitte je nach individuellem Können gefahren oder geschoben. Es liegt in Ihrem Ermessen zu entscheiden, wo und wann Sie defensiv handeln. Das Unterrichten von sportart-spezifischer Fahrtechnik ist kein Bestandteil des Seminars.

Spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten

Die Anforderungen des Bergradfahrens setzen voraus, dass Ihr Körper in einer guten Verfassung ist. Kondition und Koordination, sowie Herz-Kreislauf-System und Atmung werden stellenweise stärker belastet. Während der Touren darf jeder sein eigenes Tempo fahren. Die Seminarleiter achten auf Pausen. Das Seminar ist nicht geeignet für Personen mit Erkrankungen von Herz, Kreislauf, Atmungs- und Bewegungsorganen.

Organisatorisches

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind in der wunderschön gelegenen PfalzAkademie in Lambrecht untergebracht. Das Haus liegt 6 km von Neustadt an der Weinstraße entfernt. Sie sind in 2-Bettzimmern bzw. Einzelzimmern (EZ-Zuschlag: 15,00 € pro Nacht) untergebracht. Frühstücksbuffet, Mittagessen sowie Abendessen erhalten Sie durch das Seminarhaus. Wenn Sie eine Zusatzübernachtung wünschen, so nehmen Sie bitte Kontakt direkt mit der PfalzAkademie auf (siehe Kasten, 1. Seite). Im Haus stehen Ihnen moderne Seminarräume und eine Sauna zur Verfügung. Lambrecht liegt mitten im Pfälzerwald und ist Ausgangspunkt zahlreicher Mountainbike- und Wanderrouten.

Anreise: Mit der Bahn bis zum Bahnhof Lambrecht und dann ca. 20 Minuten Fußweg zur Akademie oder mit dem Taxi. Näheres erfahren Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschafts-Service**. Fahrgemeinschaften schonen die Umwelt und sparen Geld.

Weitere Informationen über Reise-Utensilien, Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

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**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. 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. bundeslandspezifische 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!