

## Neue Impulse für Ihre Handlungskompetenz

### Selbstwirksamkeit – kompetent und zielgerichtet im Berufsalltag handeln

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Alles ist möglich, wenn wir klar, eindeutig und mit der nötigen Intensität der Vorstellungskraft, Ziele kompetent in unser Berufsleben bringen, sie verwirklichen und unsere berufliche Handlungskompetenz vergrößern: beruflicher Erfolg, harmonische Beziehungen und ein erfülltes Leben sind die Folge.

Wer im Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen, den eigenen Werten, klar kommuniziert und handelt, erreicht so die eigenen Ziele im Leben. Auf diese Weise lässt sich die berufliche Position stärken und voller Elan arbeiten, um dabei Erfolg zu erleben und das Selbstwertgefühl und die Selbststeuerungskompetenz zu stärken.

Das fördert die Selbstwirksamkeit und schafft Harmonie – im Denken und Handeln, im Körper und in den Beziehungen.

Oft treten auf dem Weg der Umsetzung unserer Vorstellungen, Wünsche und Ziele, besonders auch in unserer beruflichen Entwicklung, Hindernisse auf, die mit Erlebnissen aus der Vergangenheit verbunden sind. Sie zapfen unseren Energiehaushalt an und schwächen ihn, sie beeinträchtigen und blockieren so unsere Kraft und Kreativität, die wir benötigen, um voran zu kommen.

In diesem Seminar lernen Sie, eventuell auftauchende Blockaden zu erkennen und zu lösen und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern, um die freigewordene Energie in sinnvolle Kanäle zu leiten. Sie setzen neue Impulse für Ihre Selbstwirksamkeit, hin zu einem Berufsleben nach Ihren Vorstellungen und gehen die Verwirklichung Ihrer Visionen an – kompetent zielgerichtet und voller Klarheit und Harmonie.

Elemente aus dem NLP (Neurolinguistisches Programmieren), der Hypnose, der gewaltfreien Kommunikation, verbunden mit Übungen zur Achtsamkeit und zum Stressabbau machen die Entwicklung einer höheren Selbstwirksamkeit im Beruf und einer gestärkten Handlungskompetenz möglich, um Veränderungsprozesse und Wachstum zu erreichen.

<b>Seminar Nr.:</b>	<b>816525</b>
<b>Termin:</b>	<b>02.03. – 07.03.2025</b> Sonntag 18.00 Uhr – Freitag, 13.30 Uhr Das Seminar beginnt am Sonntag mit dem Abendessen und endet am Freitag mit dem Mittagessen.
<b>Ort:</b>	<b>Baltrum</b>
<b>Preise:</b>	875,- € (Ü/VP) für Einzelpersonen EZ-Zuschlag 45,- € insgesamt 1075,- € für Einrichtungen/Firmen
<b>Dozentin:</b>	Anja Lindau
Anja Lindau, Jahrgang 1960, Studium der Kommunikation, Kauffrau und 30-jährige Erfahrung als selbständige Unternehmerin. Heute ist sie Inhaberin eines Institutes für Persönlichkeitsentwicklung in Berlin und arbeitet als Lehrtrainerin, Trainerin, Dozentin, Coach und Therapeutin (HP Psych). Wichtig ist ihr die ausgewogene Ganzheitlichkeit des Menschen – die Brücke von der mentalen und seelischen Kraft und Klarheit verbunden mit der körperlichen Gesundheit.	
Teilnehmer*innenzahl: 8 – 16	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung	





## Ihr Nutzen

- Bestandsaufnahme – wo stehe ich heute, wie ist mein Selbstbild, wie das Fremdbild im Berufskontext
- Selbstwirksamkeit fördern: berufliche Kompetenzen und weitere Fähigkeiten (wieder)entdecken
- Reflexivität - Wertearbeit: den Sinn im eigenen Tun und Handeln verstehen und schätzen, als Basis bzw. Ressource für die Zielerreichung im Berufsleben
- Selbststeuerungskompetenz vergrößern: Innere Blockaden im Berufsalltag lösen, Stressoren wahrnehmen und abbauen, dem inneren „Schweinehund“ liebevoll begegnen und seine Kraft nutzen
- Entspannungsfähigkeit erhöhen und Energien für die Zielerreichung freisetzen
- Zielarbeit: berufliche Visionen, Strategien und Instrumente zur Zielbestimmung und -erreicherung entwickeln;
- Entscheidungskompetenz fördern, neue Wahlmöglichkeiten im Verhalten schaffen
- gestärkte Umsetzungskompetenz nutzen, den (neu) entwickelten Plan als Weg beschreiten

## Methoden

- NLP, Hypnose und Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen, Schattenarbeit;
- Einzel- und Gruppenarbeit;
- Selbsterfahrung – gemeinsam und von anderen lernen;
- Teamfähigkeit erfahren, jeder lebt seine individuelle besondere Rolle.

### Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung für Übungen drinnen
- für Freizeitaktivitäten bitte feste Schuhe und wetterfeste Kleidung
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

## 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).

**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: (Fährzeiten finden Sie unter [www.baltrum-linie.de](http://www.baltrum-linie.de)).

Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Weitere Informationen über 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**“. 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.