

## Ziele setzen- Ziele verwirklichen

### Mit Selbststeuerung und Umsetzungskompetenz berufliche Ziele erreichen

#### Bildungsurlaub

Wissen Sie, wohin Ihre berufliche Reise geht oder gehen soll und wie die Entwicklung in den nächsten Jahren idealerweise aussehen sollte? Das Seminar bietet Ihnen Raum, um im Abstand zum normalen Alltag die eigenen Berufsziele zu überdenken und Ihre Zukunft (neu) zu planen – ganzheitlich mit Kopf und Bauch. Sie gewinnen Klarheit über Ihre Ziele in verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereichen, stärken Ihre Motivation, entwickeln individuell passende Pläne zur Zielrealisierung.

Einen Schwerpunkt des Seminars bildet der Umgang mit inneren und äußeren Hindernissen auf dem Weg zum Ziel, wie z.B. nachlassende Motivation am Arbeitsplatz, innere Sabotage, fehlende Ressourcen oder mangelnde Unterstützung durch Führungskräfte, Kollegen, Team. Im Seminar identifizieren Sie mögliche Schwierigkeiten und finden geeignete Lösungen zur Selbstmotivation, fokussieren sich auf Ihr Selbstmanagement und fördern Ihre kommunikative Kompetenz im Beruf.

An der geglückten Realisierung von Zielen sind verschiedene Funktionssysteme im Gehirn beteiligt. Neben dem Verstand mit Absichtsgedächtnis und Objekterkennungssystem spielen auch weniger bewusste Systeme wie das emotionale Erfahrungsgedächtnis und die intuitive Verhaltenssteuerung eine große Rolle. Im Seminar werden wir intensiv auf das zielführende Zusammenspiel der Funktionssysteme eingehen. Sie erfahren, wie Sie diese Systeme durch Selbststeuerung bewusst aktivieren oder hemmen können. Damit erhalten Sie gleichzeitig einen Schlüssel zu Selbstmotivation und Umsetzungskompetenz, den Sie für die Verwirklichung Ihrer beruflichen und privaten Ziele erfolgreich einsetzen können.

#### Seminarziele

- Klarheit über die eigenen Ziele in verschiedenen Lebens- und Arbeitsbereichen gewinnen
- Stärkung der Motivation, insbesondere für die Verwirklichung langfristiger Ziele
- Lösungen für innere und äußere Schwierigkeiten bei der Zielerreichung finden
- Flexible, realistische, individuell passende Pläne zur Umsetzung im Berufskontext entwickeln
- Kennenlernen bewährter Strategien zur Zielerreichung, Stärkung der Selbstmanagementkompetenz
- Unterstützung der Selbststeuerungskompetenz durch Bewusstmachen und Training des Zusammenspiels verschiedener Gehirnfunktionssysteme

<b>Seminar Nr.:</b>	881423
<b>Termin:</b>	19.11. – 24.11.2023 Sonntag 18:00 Uhr bis Freitag 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Spiekerooog
<b>Preis:</b>	725,- € (inkl. Ü/HP+) 825,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: s. S. 2

#### Dozentin: **Monika Leitze-Fink**

Monika Leitze-Fink (Jhrg. 1954), Dipl. Ökotrophologin, Bildungsreferentin, Trainerin und Coach. Ausbildungen u.a. als NLP-Master und NLP-Trainerin (DVNLP), als Business Coach und Integrativer Coach. Sie ist seit 1980 in der Erwachsenenbildung tätig und unterstützt Einzelne und Gruppen bei der beruflichen und persönlichen Neuorientierung, beim Erreichen eigener Ziele und beim Gewinnen von (noch) mehr Lebensqualität. Ihr Motto: „Lösungen lauern überall!“

**Teilnehmer\*innenzahl:** 10 - 16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen



Die Dozentin  
Monika Leitze-Fink

## Seminarinhalte

- Standortbestimmung im Beruf: Eigene Werte, Rollen und Ressourcen
- Zielklarheit: Vom Problem oder Wunsch zum wohlformulierten Ziel
- Wissenschaftliche Erkenntnisse einbeziehen: Funktionssysteme im Gehirn und ihre Bedeutung für die Zielerreichung
- Ressourcenkompetenz: Erwerben neuer Fähigkeiten für den Berufsalltag; mit Selbststeuerung Ziele noch besser erreichen
- Selbst- und Fremdmotivation: Rubikon-Modell und Mottoziele
- Ressourcenkompetenz und Entscheidungsfähigkeit: Synchronisieren der Bestrebungen von bewusstem Verstand und emotionalem Erfahrungsgedächtnis
- Umsetzungskompetenz: Entwickeln von individuellen Plänen zur Zielverwirklichung
- Handlungskompetenz: Umgang mit Problemen und herausfordernden Situationen auf dem Weg ins „Karriere“-Ziel
- Individuelle Erfolgsstrategien für Beruf und Privatleben

## Methoden

Während des Seminars beschäftigen Sie sich auf vielfältige, kreative Weise mit konkreten beruflichen Zielen, für deren Realisierung Sie individuell passende, realistische Pläne erarbeiten. Dabei machen Sie sich Ihre bewährten Motivations- und Erfolgsstrategien bewusst und lernen weitere Selbstmanagement-Methoden kennen – u.a. aus dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM) und den Erkenntnissen der PSI-Theorie (Persönlichkeits-System-Interaktionen) – die Sie jederzeit zur Verwirklichung Ihrer Ziele einsetzen können.

## Organisatorisches

### Übernachtung/Verpflegung:

Das Seminar findet im Haus Barmen des Diakonie Freizeitentrums Spiekeroog statt. <http://www.diakonie-haus-am-meer.de/haus-barmen/>. Das Gäste- und Gruppenhaus im inseltypischen Backsteinstil findet sich direkt am Ortseingang. Die hellen, freundlichen und frisch renovierten Zimmer mit Dusche und WC und der traumhafte Garten mit Terrasse laden zu ausgleichenden Seminartagen ein.



Im Haus Barmen übernachten Sie im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag mit eigenem Bad: 25,- €, EZ-

Zuschlag mit gemeinsamem Bad: 10,- €) und erhalten dort Ihre Verpflegung.

Einige Zimmer teilen sich Dusche und WC und sind somit miteinander verbunden. Selbstverständlich lassen sich die Zwischentüren verschließen, sobald das Bad besetzt ist.

Die Zimmer werden während des Aufenthaltes nicht gereinigt; es wird um Mithilfe beim Auf- und Abtragen der Speisen gebeten.

Durch HP+ können Sie sich beim Frühstück ein Mittags-Lunchpaket nach Ihren Wünschen zusammenstellen und die Mittagspause flexibel am nahen Strand verbringen.



## Anreise

Mit der Bahn oder dem Pkw fahren Sie bis zum Fährhafen in Neuharlingersiel. Von dort geht es weiter mit dem Schiff. Ihren Wagen geben Sie vor der Fährüberfahrt in Neuharlingersiel bequem in den Spiekeroog-Garagen ab. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt. Quelle für die Fahrzeiten: <http://www.spiekeroog.de>. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## 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

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