

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Mit kleinen Veränderungen Großes erreichen. Mit Fokus zu mehr Souveränität und Leistungsfähigkeit in der modernen Arbeitswelt.

Veranstaltungstermin:

14.04.2024 - 19.04.2024 (Mosel)

03.11.2024 - 08.11.2024 (Norderney)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Dominik Beckert, Dozent

Zielgruppe:

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

Lernziele:

In diesem 5-tägigen Bildungsurlaub gewinnen die Teilnehmer mithilfe kleiner und praktisch umsetzbarer Schritte wertvolle Impulse für persönliches Wachstum entlang von 3 Themenkomplexen: „Selbst-Wahrnehmung“, „Selbst-Führung“ und „überzeugende Kommunikation“. Dabei steht die berufliche Weiterbildung im Fokus.

Die Grundlagen bildet der Block „**Selbst-Wahrnehmung**“. Hier geht es um die verbesserte Wahrnehmung von eigenen inneren, äußeren und sozialen Prozessen, sowie der entsprechenden Regulationsmöglichkeiten. Die Teilnehmer lernen Veränderungsimpulse frühzeitig zu erkennen, und erfahren so eine Stärkung Ihrer inneren und äußeren Haltung.

Darauf baut der Block „**Selbst-Führung**“ auf. Hier lernen die Teilnehmer den praktischen Umgang mit Zielen, erschaffen eigene Routinen zur Selbstveränderung, und erlangen effiziente Zeit- und Aufgaben-Management Systeme, sowie alltagstaugliche Strategien zur Vermeidung von Störungen, Ablenkungen und Prokrastination.

Den Abschluss bildet der Teil „**überzeugende Kommunikation**“. Hier geht es um die Interaktion mit Kollegen, Führungskräften und Menschen im Allgemeinen. (Zwischen-)Menschliche Grund- und Handlungsmotive stehen ebenso im Fokus, wie Kommunikations-Modelle, der richtige Umgang bei Kommunikationsstörungen, sowie praktische Einfluss- und Verhandlungsstrategien.

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung und bieten Impulse für das (Mit-)Gestalten beruflicher, alltäglicher Veränderungen und Abläufe. Es finden täglich Auswertungen, Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt. Die erlangten Kompetenzen können im beruflichen Kontext weiter geübt und angewendet werden. Sie tragen zu einer besseren Arbeitsatmosphäre bei, und befördern so die beruflichen Erfolge durch persönliches Wachstum und Souveränität im Berufsalltag.

Bildungsurlaub

Sonntag, Anreisetag

Anreise bis 17.00 Uhr

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Abendessen.

Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)

Dauer: 8 UE

morgens

Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Klärung von Erwartungen und Wünsche.

vormittags

RAS – Grundverständnis der Wahrnehmung und Filter. Die Bedeutung subjektiver Wahrnehmung in der Praxis.

mittags

Selbstcheck: Erkundung unterschiedlicher Persönlichkeitsprofile mit Fokus auf persönliche Stärken und Schwächen.

nachmittags

Der Einfluss gesellschaftlicher Werte auf unsere Entscheidungen. Methodische Priorisierung der eigenen Werte.

Dienstag, 2. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Die Funktion und Beeinflussung der wichtigsten Neurotransmitter. Einführung in Emotionen und ihre Bedeutung für die Arbeitswelt.

vormittags

Verständnis, wie Ängste unser Handeln beeinflussen. Analyse der eigenen Ängste.

mittags

Nutzen und Limitationen von Zielen bei der Veränderung. Wie positive Routinen als Methode zur Veränderung genutzt werden können.

nachmittags

Affirmationen für den beruflichen Erfolg. Eigene Affirmationen und Vision board erstellen.

Bildungsurlaub

Mittwoch, 3. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Einführung in die Meditation und Bewegung als Morgenroutine für Stressreduktion.

morgens

Der Umgang mit Prokrastination.

vormittags

Entwicklung von Strategien zur erfolgreichen Selbstveränderung. Vorstellung von Funktionsweisen und Limitationen der Willenskraft.

mittags

Effektives Zeitmanagement. Strukturierung von Aufgaben, Tages- und Wochenpläne.

nachmittags

Zwischenfeedback: Wiederholung des bisher Gelernten und Zwischenfazit.

Donnerstag, 4. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Vertiefung in die Meditation und Bewegung als Morgenroutine für Stressreduktion.

morgens

Die Bedeutung von Fokus und warum Fokus essentiell für Erfolg im Beruf ist.

vormittags

Entwicklung von Strategien zur Erhöhung des eigenen Fokus. Der richtige Umgang mit Störungen und Ablenkungen.

mittags

Zwischenmenschliche Grundparadigmen. Strategien zur Beeinflussung von Kolleg*innen mittels Kommunikation.

nachmittags

Kleingruppenarbeit: Vertiefung eines oder mehrerer Themen für den Transfer in den Berufsalltag.

Bildungsurlaub

Freitag, 5. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Vertiefung in die Meditation und Bewegung als Morgenroutine für Stressreduktion.

morgens

Feedback als Kommunikations-Methode zur Beeinflussung und Veränderung.

vormittags

Verständnis der Limitationen von Kommunikation. Betrachtung von Kommunikationshürden und wie man sie umgehen kann.

mittags

Gemeinsame Rekapitulation der wichtigsten Learnings. Zusammenfassung und persönliche nächste Schritte herleiten.

nachmittags

Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Evaluation und Verabschiedung.

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Stand: Februar 2023