

## Bildungsurlaub

---

**Titel der Veranstaltung:**

Berufliche Potenzialentwicklung: Stärken Sie Ihre Selbstkompetenz. Schluss mit blockierenden Handlungsmustern und Glaubenssätzen im Beruf.

**Veranstaltungstermin:**

17.03. - 22.03.2024 (Sylt)

06.10. - 11.10.2024 (Schwarzwald)

**Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

**Leitung des Bildungsurlaubs:**

Ilse Eichler, Personzentrierte Beraterin

**Zielgruppe:**

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

**Lernziele:**

In diesem Bildungsurlaub erfahren die Teilnehmenden, welche blockierende Macht von Glaubenssätzen ausgeht und was sie für sich und ihre eigene berufliche Potenzialentwicklung tun können, um mehr Erfolg im Beruf zu generieren. Durch das Bestimmen und Analysieren der eigenen Handlungsmuster setzen sich die Teilnehmenden mit ihren eigenen Stolpersteinen im Berufsalltag auseinander. Durch Selbstreflektion, Entspannungstechniken und fachlichem Input werden die immanenten Entwertungen ins kognitive Bewusstsein gefördert. Neue, unterstützende Glaubenssätze werden dezidiert formuliert, um die Eliminierung der sozio-kulturellen Blockaden zu erreichen und das Bewusstsein für die neurologische Umprogrammierung zu festigen.

Die Inhalte des Bildungsurlaubs bestärken die Teilnehmenden, ihre Selbststeuerungskompetenzen zu erweitern und zu vertiefen. Das erhöht ihre Fähigkeit, mit belasteten Situationen in Beruf sowie Alltag souveräner und gelassener umzugehen.

Die berufliche Potentialentwicklung dient der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt. Die erlangten Kompetenzen befähigen die Teilnehmenden im beruflichen Kontext wirkungsvoller und zufriedener arbeiten zu können, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten und die berufliche Vitalität zu erweitern.

## Bildungsurlaub

---

### **Sonntag, Anreisetag**

Anreise bis 17.00 Uhr

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Abendessen im Gästehaus Klarstrand

### **Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)**

**Dauer: 9 UE**

morgens

Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren. Definieren von Arbeits-Regeln für die Gruppe.

vormittags

Einführung in die Thematik: Wie Glaubenssätze entstehen. Die Wirkung von sozio-kulturell erlernten Verhaltensmustern und deren belastende Auswirkungen im Beruf.

mittags

Identifizierung weiterer Glaubenssätze und ihre Auswirkungen im Berufsleben.

nachmittags

Entspannungstechniken für stressfreieres Arbeiten.

### **Dienstag, 2. Tag**

**Dauer: 9 UE**

morgens

Reflexion beruflich erschwelter Aufgabenstellungen, mit Blick auf Zusammenwirkung von begrenzenden Glaubenssätzen.

vormittags

Der Wert eines beruflichen Glaubenssatzes für meine „Komfortzone“.

mittags

Positive Auswirkungen von Glaubenssätzen: Wobei mir mein Glaubenssatz geholfen hat.

nachmittags

Kreativitätstraining: Mit Humor eine schwierige berufliche Situation meistern. Und damit lernen, flexibel mit Unerwartetem umzugehen.

## Bildungsurlaub

---

### **Mittwoch, 3. Tag**

**Dauer: 9 UE**

morgens

So gelingt Potenzialentwicklung: Wie ich selbst meine Potenziale erkennen und fördern kann.

vormittags

Hilfestellung von neuen, bestärkenden Glaubenssätzen für die eigene Potenzialentwicklung.

mittags

Kollegiales Monitoring als Achtsamkeitsübung: Negative Denkschleifen ablegen und zu neuen, positiven Gedanken finden, die beruflich unterstützend wirken.

nachmittags

Reflexion des Erlernten. Eigenes Fazit: Ausblick auf die erfolgreiche berufliche Umsetzung.

### **Donnerstag, 4. Tag**

**Dauer: 8 UE**

morgens

Resümee der bisherigen Arbeit mit Sammlung der wichtigsten Erkenntnisse.

Anschließend: Schreibtherapie als Kreativitätsübung und Erkenntnisweg zu unbewussten Themen, die für den beruflichen Kontext wichtig sein können.

vormittags

Beleuchtung der Zukunftswünsche der Teilnehmer\*innen mit Blick auf die berufliche Entwicklung.

mittags

Rollenspiel: Neue Glaubenssätze im Beruf umsetzen. Wie gelingt es mir künftig, meinen Arbeitsalltag erfolgreicher zu gestalten?

nachmittags

Beruhigung von Nerven und Gedanken: geführte Meditation.

### **Freitag, 5. Tag**

**Dauer: 5 UE**

morgens

Bewertungen unterlassen und damit mehr Positivität einladen. Techniken zur Konfliktreduzierung und mehr Gelassenheit in schwierigen Situationen.

vormittags

Zukunftsgestaltung: Transfer des Erlernten in den Berufsalltag.

mittags

Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Transfer in den Alltag, Evaluation und Verabschiedung.

kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Stand: August 2021