



Informationen zum Seminar:

Der Schweinehund, mein bester Freund

Seminarankündigung:

Stellen sie sich einmal vor, Sie wollten: gesünder leben, mehr Sport treiben, mehr Zeit für die eigene Familie haben, sich stärker um die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter und Eltern/Kinder kümmern, öfter NEIN sagen, mehr loben, Ihren Alltag besser strukturieren oder, oder... aber letztlich bleibt doch alles bei guten Vorsätzen und somit beim „Alten“...

Im Alltag stoßen wir immer wieder an Grenzen. Was hindert uns effizient, erfolgreich, aktiv zu sein und unsere Ziele zu erreichen?

Wir nennen dieses possierliche Wesen, das uns da oft im Weg sitzt, liebevoll Schweinehund. Und doch betrachten wir ihn meist eher als Feind, denn als guten Freund. Diese „Anti“-Haltung ist es allerdings, die zwingend dazu führen muss, dass ER stärker ist. Im Seminar geht es deshalb darum, den Schweinehund zu unserem Freund zu machen. Darin inbegriffen sind auch äußere Schweinehunde in Form von z.B. Termindruck.

Ziel ist es einen neuen Blick auf die Dinge zu bekommen und aus dieser neuen Haltung heraus hilfreicher für die Erreichung der eigenen Ziele zu agieren.

Das heißt: nicht ständig wider besseren Wissens zu handeln, sondern die Dinge **zusammen** mit dem Schweinehund anzupacken. Denn, dass es nicht funktioniert, wenn Sie den Schweinehund nicht im Boot haben, mussten Sie ja bereits mehrfach erfahren. Damit ist ab dem Seminar ein für alle Mal Schluss! ☺

Termin: 24.09.-28.09.2018

Leitung: Susanne Schaub, Dipl.-Wirtschaftspsychologin, Autorin, systemische Prozessberaterin und Coach, Dozentin der Erwachsenenbildung, Trainerin



Strukturplan:

Dieses Seminar soll den Schweinehund, das unbekannte Wesen, beleuchten, erklären und verstehbar machen. Im zweiten Schritt dient es dem Ableiten alternativer „Umgangsstrategien“ mit IHM aus den neuen Erkenntnissen heraus. Erreicht wird ein Bewusstseinswechsel vom „Feind zum Freund“. Es liegt auf der Hand, dass Menschen mit Freunden anders umgehen, als mit sog. Feinden. Das Seminar wird vom so neu gewonnenen Handlungsspielraum, das eigene Leben betreffend, begeistern. Vor allem in Berufen, in denen der eigene Handlungsspielraum als sehr eng und „ungestaltbar“ wahrgenommen wird, erzielt das Seminar besonders bedeutende Effekte. Es dient der Selbstfürsorge und befähigt darauf aufbauend, mittels erlernter Werkzeuge in der Handhabung des Schweinehundes, zu zielführenderem Umgang mit Kollegen, Kunden und Vorgesetzten bzw. mit den eigenen Mitarbeitern.

Ein wichtiger Schwerpunkt liegt darauf, das Erlernte passgenau in jeden individuellen Berufsalltag zu integrieren. Damit der Schweinehund auch langfristig nicht das Ruder zurückbekommt.



Zeiten:

Montag:

16:00 – 17:00 Uhr	Eröffnung und Begrüßung, organisatorisches, Ablauf der Woche, gegenseitiges spielerisches Vorstellen
17:00 - 18:30 Uhr	Eigene Vorstellungen vom Schweinehund künstlerisch teilen, Erfahrungen mit dem inneren Schweinehund zusammentragen, bisherige Umgangsstrategien sammeln

Dienstag:

09:00 - 09:30 Uhr	Morgenübung am See, Gedanken zum gestrigen Tag, Verhältnis zum InS auf einer Skala
09:30 - 10:30 Uhr	Was ist der innere Schweinehund (InS)? Welchen Zweck erfüllt er?
Pause	
11:00 - 12:30 Uhr	Auswirkungen des bisherigen Umgangs reflektieren, Reflexion und Transfer in den Berufsalltag
13:30 - 15:30 Uhr	Erarbeitung zum „Best Practice“- Umgang mit dem InS in der Gruppe und Vorstellung im Plenum
Pause	
16:00 - 18:30 Uhr	Übungen zum „Best Practice“- Umgang mit dem InS Rolle der Emotionen, Widerstände wertschätzen
19.30 – 21.00 Uhr	Abendübung zum Loslassen (am See), Reflexion und Transfer in den Berufsalltag

Mittwoch:

09:00 - 09:30 Uhr	Morgenübung am See, Gedanken zum gestrigen Tag, Verhältnis zum InS auf einer Skala
09:30 - 10:30 Uhr	Was sind äußere Schweinehunde (ÄuS)? Welchen Zweck erfüllen sie? Wie gehen Sie bisher mit ÄuS um?
Pause	
11:00 - 12:30 Uhr	Welche Auswirkungen hat dieser Umgang jeweils?
13:30 - 15:30 Uhr	Wie kämen Sie zu einem anderen Umgang?
Pause	
16:00 - 17:00 Uhr	Erarbeitung in der Gruppe und Vorstellen der Ergebnisse Praxisübungen dazu, Reflexion und Transfer in den Berufsalltag



17:00 - 18:30 Uhr

Fantasiereise zur konstruktiven Handhabung von Schweinehunden
Klärung offener Fragen

Donnerstag:

09:00 - 09:30 Uhr

Morgenübung am See, Gedanken zum gestrigen Tag

09:30 - 10:30 Uhr

Was für einzelne Menschen gilt, gilt auch für Organisationen:

Pause

11.00 – 12:30 Uhr

Welche Gestalt kann der Schweinehund im unternehmerischen Kontext annehmen?
Wozu dient er (InS und Äus) dort?
Ein Vorschlag, mit ihm umzugehen, den Sie gerne für Ihre Abteilung/Ihren Arbeitskontext übernehmen dürfen:
Arbeit an konkreten Anliegen
Welche konkreten Ziele können Sie wegen des Schweinehundes bisher nicht verfolgen?
Wofür lohnt es sich, sich mit ihm auseinander zu setzen?
Welche Schwierigkeiten haben Sie persönlich erfahren?

13:30 - 15:30 Uhr

Was brauchten Sie, liebe Teilnehmer von

Pause

16:00 - 18:30 Uhr

a) ...
b) Ihrem Arbeitgeber
wenn Sie ... wie gefordert durchführen wollten
Was sind Sie bereit in die Waagschale zu werfen?
Ausarbeitung eines Umsetzungsplanes
Erprobung der erarbeiteten Strategien im geschützten Rahmen
Feedback und ggf. Korrektur des Planes

19:30 – 21:00 Uhr

Abendübung zum Loslassen (am See), Reflexion und Transfer in den Berufsalltag

Freitag:

09:00 - 09:30 Uhr

Morgenübung am See, Gedanken zum gestrigen Tag, Verhältnis zum Schweinehund insgesamt

9:30 - 10:30 Uhr

Fortsetzung von gestern:

Pause

11:00 -12:30 Uhr

Erprobung der erarbeiteten Strategien im geschützten Rahmen
Feedback und ggf. Korrektur des Planes, Reflexion und Transfer in den Berufsalltag

Seminarabschluss



Programmänderungen vorbehalten

Die pädagogischen Freiheiten bei evtl. notwendigen Verschiebungen bleiben hiervon unberührt.

Seminarziele:

Erkennen und konstruktiv handhaben innerer und äußerer Schweinhunde
Verbesserung der Selbstwirksamkeitserwartung
Etablierung von persönlichen Umgangsstrategien im Alltag
Solide Basis auf ungünstige Gewohnheiten souverän zu reagieren

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40%)

Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Weiterbildung um folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und Seminar kalender EAG (gedruckte Broschüre), www.bildungsurlaub.de