

Ein Seminar auf der Insel Baltrum:

„Was mich zufrieden macht – was ich ändern möchte“ Ressourcen stärken mit Nordic Walking auf Baltrum

Wünschen Sie sich mehr Klarheit, mehr Stimmigkeit im persönlichen und beruflichen Kontext? Im Einklang mit sich und seinen Ressourcen zu sein unterstützt das seelische und körperliche Wohlbefinden. In diesem 5-Tages-Seminar wird anhand des Konzeptes der „5 Säulen der Identität“ folgenden Fragen nachgespürt: Was bedeutet persönliche und berufliche Zufriedenheit für mich? Was gibt meinem Berufs-Leben die nötige Würze? Ist meine eigene Lebenseinstellung – auch zu Gesundheit -hinderlich oder förderlich? Kenne ich meine persönlichen Werte? Trägt mich mein soziales Netz? Woran orientiere ich mich? All diesen Fragen können Sie gemeinsam bei frischer Brise und viel Bewegung auf der Insel Baltrum mit einem erfahreneren Trainer und Coach nachgehen. Alle Themen beziehen sich im Transfer auch auf den beruflichen Alltag.

Methodisch spricht die Veranstaltung Körper und Geist gleichermaßen an. Über Gruppen- und Einzelarbeiten kommen die Teilnehmenden in den gemeinsamen Austausch. Über die Bewegung in Form von Nordic Walking entstehen neue Herangehensweisen an die jeweiligen Tages-Schwerpunkte. Unterstützt wird die gemeinsame Arbeit durch Angebote in Einzel- und Gruppencoachings.

Hinweise:

Erste Erfahrungen mit Nordic Walking sind vorteilhaft, jedoch nicht Bedingung. Bitte bequeme Kleidung / wetterfeste Kleidung / Sportkleidung / passende Nordic Walking Stöcke (keine Wanderstöcke) mitbringen.

Termin: 13.05. - 17.05.2019

Leitung: Dipl. Soz.Päd. Tarek Bamberger
Integrativer Organisationsberater & Coach, Nordic Walking-Trainer

Seminarziele:

- Identifizierung persönlicher Ressourcenfelder
- Achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcenfeldern
- Stärkung der persönlichen Ressourcen und Nutzung als Lösungspool
Erlernen und Erweitern der Nordic- Walking Technik
- Aktives Naturerleben am Meer

Montag		UE
16.00 – 18.30	Mit Körper und Geist ankommen Aktiver Start: Kennenlernen mit Nordic Walking Gruppenfindung, Einführung in die Seminarthematik und die persönliche Motivation an diesem Seminar teilzunehmen	3,5
19.30 – 21.00	Die fünf Säulen unserer Identität – ein integratives Modell eigener Ressourcenfelder. Was vom Tag bleibt - Ergebnissicherung – Transfer in den beruflichen Kontext	2
Dienstag		
9.00 – 12.30	Meine Werte – meine Normativität Aktiver Themenstart mit Nordic- Walking: Das Fremde ist die Herausforderung. Wie haben sich unsere Wertvorstellungen entwickelt und verändert? Wie wirken sie in unserem Alltag – und wie gehen wir mit dem Befremdlichen um?	4
15.30 – 18.30	Wertelinien am Strand und in der Natur	4
19.30 – 21.00	Diskussion - Entspannung Was vom Tag bleibt – Ergebnissicherung- – Transfer in den beruflichen Kontext	2
Mittwoch		
9.00 – 12.30	Schaffen, Arbeit und Leistung – was uns antreibt Aktiver Themenstart mit Nordic- Walking: Talentkompass I Mit dem Talentkompass auf den Spuren der eigenen Talente, Motivationen und Kompetenzen. Einführung und Arbeit mit der Methode „Talentkompass NRW.“	4
15.30 – 18.30	Talentkompass II Die eigenen Fähigkeiten und Interessen erkennen, das persönliche Potenzial einschätzen,	4
19.30 – 21.00	Diskussion - Entspannung Was vom Tag bleibt – Ergebnissicherung - Transfer in den beruflichen Kontext	2
Donnerstag		
9.00 – 12.30	Mit anderen verbunden sein: Soziales Netzwerk Aktiver Themenstart mit Nordic- Walking: Leben und Arbeiten im Zeitalter der Vernetzung	4

	„Lebens- und Arbeitswelt 4.0“ – was sich verändert.	
15.30 – 18.30	Den Schatz heben: Ressourcen unserer Netzwerke Private und berufliche Netzwerke – analog und digital	4
19.30 – 21.00	Diskussion - Entspannung Was vom Tag bleibt – Ergebnissicherung Transfer in den beruflichen Kontext	2
Freitag		
9.00 – 12.30	Da baue ich drauf. Aktiver Themenstart mit Nordic- Walking: Verzichten können – ist weniger mehr? Reflexion - Ergebnissicherung & Abschluss	4,5
		39,5

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

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 www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre).