

Bildungsurlaub / Bildungszeit 2025

Anbieter:

Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit EAG, gGmbH
42499 Hückeswagen, Wefelsen 5. www.eag-fpi.com

- Staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung NRW
- Zertifiziert durch den „Gütesiegelverbund Weiterbildung“
- Anerkannt durch AWBG Bezirksregierung Köln

Titel der Veranstaltung:

Wandercoaching am Starnberger See

Kommunikationsfähigkeiten im Beruf erweitern - Fit im Beruf für den gesellschaftlichen Paradigmenwechsel

Veröffentlichungen:

Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG

Veranstaltungstermin:

28.04. – 02.05.2025 und 27.10. – 31.10.2025

Seminarzeiten.:

Montag bis Freitag, das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben.

Ort:

Starnberger See, Bildungshaus St. Martin, Kloster Bernried

Leitung:

Franziska Rauth: Systemische Personal- und Businesscoach (DFC), Dipl. Sportwissenschaftlerin, Wanderführerin (DAV), Leadership Expertin, Kommunikationstrainerin, Trained Hypnotist, Naturcoach und Achtsamkeitstrainerin, Übungsleiterin Rehasport

Zielgruppe:

ArbeitnehmerInnen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminar-inhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die die Inhalte multiplikatorisch im beruflichen Kontext weitergeben möchten.

Lernziele:

- Neue Strategien zur Persönlichkeits- und MitarbeiterInnen-Entwicklung kennenlernen und erarbeiten
- Reflektion von persönlichen Stärken und Ressourcen im Beruf zur Stärkung des „sich (Selbst-) bewusstseins“ und der Leistungsfähigkeit
- Selbsterfahrung: Aktive Zielsetzung erarbeiten, Entwicklung von individuellen



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Umsetzungsstrategien im Unternehmen

- Perspektiverweiterung und Resilienzförderung im Sinne eines Multiplikators
- Physische und psychische Aktivierung eines persönlichen Gesundheitsempfindens
- Allgemeine und spezielle Kommunikationsfähigkeiten mit Mitarbeitenden erweitern
- Achtsamkeitstechniken, Reflektionsübungen
- Strategien zur Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf
- Sicherung des Transfers in bestimmten Arbeitssituationen

Methoden:

Vortrag, Gruppendiskussion, Übungen

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Bildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte multiplikatorisch möglich ist. Die erlangten Kompetenzen können somit in den individuellen beruflichen Kontext übertragen werden.

Ausschreibung/Seminarinhalte:

Wandercoaching am Starnberger See

Kommunikationsfähigkeiten erweitern - Fit im Beruf für den gesellschaftlichen Paradigmenwechsel

Dieses Seminar nutzt die Methode des Wandercoaching als eine Kombination aus beruflichem Coaching zur Persönlichkeitsentwicklung und gleichzeitigem Wandern (Walk and Talk) in der Natur. Das berufsbezogene Reflektieren in der Natur und in Bewegung hat zahlreiche positive Effekte auf Körper und Geist. Es bietet somit eine ganzheitliche Herangehensweise, die sowohl körperliche als auch geistige Aspekte berücksichtigt und somit nachhaltige Veränderungen im beruflichen Kontext fördert. Über die physische Aktivität des Wanderns wird das allgemeine Gesundheitsempfinden und die Leistungsfähigkeit verbessert. Ein solcher, als angenehm erlebter Umgebungswechsel fördert kreatives Denken und lässt Abstand zu aktuellen Problemlagen zu, worüber TeilnehmerInnen die Möglichkeit haben, neue berufliche Perspektiven und individuelle Lösungswege für sich zu gewinnen.

Durch den Aufenthalt in der Natur lernen TeilnehmerInnen über Impulsvorträge und thematische Übungen die positiven Effekte des „Green Walking“ bewusst wahrzunehmen und das Thema Achtsamkeit, Entschleunigung und Meditation als Methoden zur Stressreduktion (nicht nur) im beruflichen Kontext für sich kennen. Das Persönlichkeitscoaching dieser Bildungszeit unterstützt die positive Selbstwahrnehmung, identifiziert Dysfunktionalitäten und fördert Stärken und Ressourcen mittels unterschiedlicher Methoden, die auch im Gruppenaustausch bewusst werden.

Ein positiver Veränderungsprozess wird methodisch/didaktisch mithilfe von gezielten Fragestellungen zur Reflektion begleitet. Im Seminar werden verschiedene Tools und Übungen aufgezeigt, um Veränderungswünsche, sogenannte Ziele motiviert

eigenständig anzugehen und diese erfolgreich umsetzen zu können. Verschiedene Methoden aus dem systemischen Coaching ermöglichen den TeilnehmerInnen ihre ggfls. noch verborgenen Potentiale zu entdecken, das eigene Selbstvertrauen weiter zu stärken und dabei dysfunktionale Verhaltensweisen und -muster zu durchbrechen, neue Perspektiven zu gewinnen, leichter Entscheidungen zu treffen und somit auch klarer mit KollegInnen, MitarbeiterInnen oder Vorgesetzten zu kommunizieren.

Programm:

Tag / Zeit	Thema	Std.
Sonntag	Anreise, Zimmerverteilen, Abendessen, erstes Kennenlernen	
Montag		7,5
09:00 – 9:30	Begrüßung, Organisation	0,5
9:30 – 12.30	Erstes Wandercoaching am See - Thema: persönliches Kennenlernen	3
10:30-11:30	<p>Theorie/Vortrag: Was ist Coaching?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Förderung individueller Handlungs- und Lösungsstrategien • Bewusstseinschärfung für persönliche Bedürfnisse • Zielformulierung im beruflichen Kontext • Arbeitsmodelle im Wandel 	
14:30 – 18:30	<ul style="list-style-type: none"> • Erfahrungsaustausch – Wer hat was vom anderen erfahren? • Empathie und Mitgefühl im (Berufs-)Alltag 	4
15:30 - 17:00	<p>Theorie/Vortrag: Persönliche Bedürfnisse und Zielformulierung im beruflichen Kontext</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesellschaftlicher Wandel – Bedürfnispyramide • Verantwortung übernehmen vs abgeben • Einführung in das Thema Herausforderungen und Stressmanagement inkl. Übungen • Transfer in den beruflichen Alltag <p>Methoden: Vortrag, Übung und Gruppendiskussion</p>	
Dienstag		7,5
09.00 – 09:15	<ul style="list-style-type: none"> • Energizer Warm up 	3,5
09.15 – 12.30	<p>Theorie/Vortrag: Berufliche Ziele schärfen – aber wie?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hintergrundwissen zu Selbstreflektion 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Ziele versus Vorhaben • Methodik: Ziele zu formulieren und umsetzen • Kommunikationstechnik: Positive Sprache • Über die Entstehung von Gewohnheiten • Nützliche und erschöpfende Gewohnheiten • Wertschätzung des Positiven in einer lösungsorientierten Arbeitswelt • Inklusive Übungen 	
14:30 – 18:30	<ul style="list-style-type: none"> • Wandercoaching <p>Aufgabe: Fokus Selbstwahrnehmung in und mit der Natur</p>	4
15:00 – 16:30	<p>Theorie/Vortrag: Kraft der Natur nutzen – Naturcoaching als Methode</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stress in der Gesellschaft und im Berufskontext • Definition Stress und Stressmuster erkennen • Ressourcen erkennen und reflektieren • neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und der Funktionsweise von positiven Gedanken • physiologische und psychologische Effekte der Natur auf die Gesundheit kennenlernen und verstehen • Umweltschutz und Ressourcenmanagement • Achtsamkeitsübungen • 	
17:30 - 18:30	<p>Theorie/Vortrag: Einführung in die Meditation und Meditationspraxis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Meditation? • Individuelle Gesundheitsprävention und -management • Erlernen und Entwicklung unterschiedlicher Tools <p>Methoden: Vortrag, Übung und Gruppendiskussion</p>	
Mittwoch		7,5
09.00 – 09:15	<ul style="list-style-type: none"> • Energizer 	3,5
09.15 – 12.30	<p>Theorie/Vortrag: Beruflich die „Innere Balance“ finden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziele von beruflicher Weiterbildung • Was sind individuelle Stärken und übertragbare Fähigkeiten? • Wie kann ich sie für mich und andere (Teams) einbringen? • Übung: berufliche Stärken erkennen und stärken 	

14:30 – 18:30	<p>Wandercoaching</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgabe: Stärken reflektieren • Kommunikationstool: Aktives Zuhören • Aufgabe: Möglichkeiten der Umsetzung im eigenen Unternehmen <p>Theorie/Vortrag: Resilienz um Problemlösungsfähigkeiten zu stärken</p>	4
15:00 – 16:00	<ul style="list-style-type: none"> • Resilienz im Berufsalltag – Umgang mit Ereignissen, auf die wir keinen, wenig oder viel Einfluss haben • Das resiliente Gehirn – Hintergründe und Anwendungsbeispiele • Transfer in den beruflichen Alltag • Transfer in den beruflichen Alltag <p>Methoden: Vortrag, Übung und Gruppendiskussion</p>	
Donnerstag		8
09:00 – 09.15	<ul style="list-style-type: none"> • Energizer 	3,5
09.15 – 12.30	<p>Theorie/Vortrag: Was treibt uns an, was gibt uns Richtung? Wertearbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesellschaftliches / berufliches Wertesystem • Persönliche Werte in der Biographie erkennen • Werte als Entwicklungstreiber • Werte im Team und Führungsstil 	
13:30 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> • Wandercoaching <p>Aufgabe zu zweit: Herausforderungen im MitarbeiterInnengespräch meistern, best practice</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kommunikationsübung: Perspektivwechsel -Ressourcen erkennen und nachhaltig stärken • Reflektion Rückblick: Impulse für einen gesunden Lebensstil • Transfer in den beruflichen Alltag <p>Methoden: Vortrag, Übung und Gruppendiskussion</p>	4,5
Freitag		5
09:00 – 09.15	<ul style="list-style-type: none"> • Energizer 	5
09.15 – 11:30	<p>Theorie/Vortrag: Positives Mindset - Ziele umsetzen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziele visualisieren – Work life Balance 	

11:30 – 14:00	<ul style="list-style-type: none"> • Nonverbale Kommunikation über Körpersprache • Ausblick und Transfer in den beruflichen Alltag <p>Abschlusswanderung am See</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgabe zu zweit: „Was habe ich gelernt?“ • Auswertung, Evaluation und Abschluss <p>Methoden: Vortrag, Übung und Gruppendiskussion</p>	
	Unterrichtsstunden gesamt	35,5

Organisatorisches:

Bitte bringen Sie zu dem Seminar ausreichend angemessene Outdoor-/Wanderbekleidung, Sneaker für Indoor-Einheiten mit.

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

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