

Bildungsurlaub

25.03. - 29.03.19 / Bielefeld Senne

Nichts bleibt wie es war - Anforderungen und Wechselzeiten achtsam und kreativ begegnen

Wir alle erleben Zeiten des Wandels, des Abschiednehmens und des Neubeginns und stehen dabei vor der Aufgabe, diese Zeiten bewusst mitzugestalten. Gerade der letzte Abschnitt Ihres Berufslebens ist so eine Zeit, in der sich viele Fragen aufdrängen. Sie haben in dieser Woche Zeit und Raum sich mit diesen Fragen zu beschäftigen und Antworten zu finden:

- Was ist, wenn ich erkenne, das mein beruflicher Einsatz über Jahre hinweg nicht zu dem erwünschten Ergebnis geführt hat?
- Habe ich in all meinen Anstrengungen vor allem das Ziel, unangenehmes zu vermeiden?
- Will ich mich an die schnelllebige Zeit und den Druck überhaupt (noch) anpassen?
- Was ist, wenn ich Lust habe, alles hinzuschmeißen um etwas Neues zu beginnen, mich aber nicht traue?
- Was ist, wenn meine alten, damals bewährten, Kompetenzen nicht mehr gebraucht werden?
- Wie wirkt sich die Digitalisierung und die Informationsüberflutung auf meine Motivation und Kreativität aus
- Was ist, wenn Kinder das 'Nest' verlassen, Veränderungen in der Partnerschaft zu erkennen sind oder mein Körper nicht mehr so will wie früher?
- Wie überstehe ich die letzten beruflichen Jahre, wenn ich keine Veränderung will oder kann?
- Wie gestalte ich meine Zeit danach?

Wenn etwas dabei ist, sich zu verabschieden, ist gleichzeitig Neues im Entstehen. Diese Zwischenzeit ist häufig mit Gefühlen wie Verunsicherung oder Hilflosigkeit, mit Ängsten oder Wut verbunden (Stress). Oft reagieren wir auf diese Gefühle mit früh erlernten Bewältigungsstrategien, um wieder in einen entspannten Zustand zu gelangen (Selbstregulation). Die aus der Vergangenheit erlernten und unbewussten Muster dienen dazu, uns in eine entspannte Komfortzone zu bringen. Neues und Kreatives entsteht dabei leider nicht und Potentiale bleiben oft ungenutzt. Damit Ihre dritte berufliche Lebensphase Ihren Wünschen entsprechend gelingen kann, lernen Sie in diesem Seminar Ihre Bewältigungsstrategien als alte Überlebensstrategien kennen und mit viel Empathie und Humor gelingt es Ihnen diese langsam zu verändern und Ihren beruflichen Alltag aus Ihrem jetzigen bewussten und kompetenten ICH zu gestalten, anstatt aus Mustern der Vergangenheit.

Zentrale Inhalte und Lernziele

- Einblick in die Aspekte des Selbstmanagements und den Grundfähigkeiten von Resilienz und Kohärenz
- Meditation als Kraftquelle entdecken
- Vorstellen und Kennenlernen der Praxis der Achtsamkeit für die eigene Motivation sowie zur



Potenzialentfaltung

- Festhalten und Loslassen - Umgang mit Wandel und Druck in der Arbeitswelt
- Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Empathie mit sich selbst
- Sinnvolle und kreative Gestaltung des Endes des Berufslebens und der Zeit danach
- Perspektivenwechsel. Krisen oder Veränderungen als Chancen und Herausforderung verstehen
- Input zum Thema Salutogenese und Kohärenzsinn - Verortung der eigenen Stärken durch Lebenserfahrungen
- Selbstwirksamkeit: Eigene Lebenskompetenzen sowie individuelle Potentiale erkennen und auf den individuellen Arbeitsalltag übertragen
- Wirkung von Sprache erkennen: Achtsame Kommunikation für ein friedliches und effektives berufliches Miteinander nutzen

Ort: Bielefeld Senne, Senner Markt 1

Preis, Uhrzeiten und Anmeldung : <https://www.vhs-bielefeld.de>

