

Bildungsurlaub

11.02. - 15.02.19 / Osnabrück

Geben Sie sich selbst Motivation, Sinn und Ziele – JETZT!

Manchmal erscheint der Alltag grau und die tägliche Routine zerstört Motivation, Sinn und Freude. Dieses Seminar beschäftigt sich mit den Quellen und Grundlagen von Motivation, Sinn und Interesse - und was diesen im Wege stehen könnte. Klarheit und Orientierung für die Gestaltung unseres Lebens erhalten wir, wenn wir mit wacher Achtsamkeit uns selbst und die Welt wahrnehmen. Zeit und Stille und manchmal die richtige Fragestellung ermöglichen es, dass in uns Ideen über unsere Wünsche und Ziele entstehen und dazu, wie wir sie verwirklichen können. Mit einer empathischen Haltung wenden wir uns auch Ängsten zu, die uns davon abhalten, Ziele und Wünsche umzusetzen. Ein vielfältiges Methodenangebot aus den Bereichen Resilienz, Achtsamkeit und der positiven Psychologie gibt Anregung für eine mutige und authentische Lebensgestaltung.

Zentrale Inhalte und Lernziele

- Kennenlernen der Praxis der Achtsamkeit, neue Einstellungs- und Handlungsmöglichkeiten in beruflichen Stress-Ereignissen durch Achtsamkeit entdecken
- Die Wichtigkeit von Entspannung als Quelle für Motivation im berufliche Kontext erkennen
- Wertschätzung als ein neues Modul für Sinnfindung im Beruf kennenlernen
- Hinterfragen von vertrauten destruktiven und demotivierenden Denk- und Handlungsmustern
- Negativ bewertete Emotionen am Arbeitsplatz als Motivationskiller erkennen
- Zielfindungsstrategien für den individuellen Arbeitsplatz
- Krisen als Chancen und Herausforderung verstehen
- Eigene Ressourcen erkennen, individuelle Potentiale entdecken und auf den individuellen Arbeitsalltag übertragen
- Wirkung und Einsatz von Sprache erkennen und für ein motivierendes, sinnvolles sowie freudvolles und somit effektives berufliches Miteinander nutzen
- Klare Zielformulierung für eine erfolgreiche berufliche Selbstwirksamkeit

Ort: Osnabrück, VHS Stadt Osnabrück, Bergstr. 8

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

