Wie kann es gelingen, dass die (Urlaubs-)Entspannung im beruflichen Alltag anhält?

Bildungsurlaub vom 03.06. bis 07.06.2019 (Dozentin: Petra Nießen)

Ihr letzter Urlaub ist gerade einmal ein paar Tage her und Sie fühlen sich schon wieder urlaubsreif? In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Sie ganz individuell zu Ihrer eigenen Kraft finden und diese dauerhaft nutzen können. Wie wäre es, wenn Sie sich selbst Halt, Sicherheit und eine gute Struktur für Ihren beruflichen und privaten Alltag geben könnten? Es lohnt sich inne zu halten und aus der eigenen inneren Stärke heraus das (Arbeits-)Leben zu meistern. Lassen Sie alle Anstrengungen los, gehen Sie lösungsorientiert vor und zeigen Sie sich und anderen ganz entspannt und mit viel Freude Ihre Leistungen. Nehmen Sie sich Zeit für einen Urlaub in Ihr Inneres, damit Ihre Urlaube im Außen lange anhalten können. Kleingruppe. Die Dozentin ist Life- und Business-Coach.

Stoffplan für Montag, 03.06.2019 bis Freitag, 07.06.2019

Jeweils 09.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Montag bis Donnerstag

- **Herz-Struktur-Methoden – Wege zu einer neuen Leichtigkeit mit vielen Urlaubsinseln**
    - Wie Sie mit Ihrem Herzen in Kontakt kommen, die Tür zu Ihrer inneren Weisheit öffnen und alles wieder zu fließen beginnt.
    - Wie Sie zu Ihrer inneren Struktur finden, damit Sie alle Anstrengungen loslassen, aus dem Gefühlschaos aussteigen und in ein ruhiges Gewässer voller Selbstfürsorge kommen.
    - Wie Sie mit Selbst-Vertrauen die richtigen Entscheidungen treffen, Ihr eigenes Licht zum Leuchten bringen und Ihr Leben auf neue, spannende und aufregende Weise gestalten.
    - Wie Sie sich morgens auf Ihren Tag freuen und von „urlaubsreif“ zu „entspannt“ kommen.

- **Die fünf Säulen Ihrer Identität**
    - Wie Ihre Work-Life-Balance leicht geht. Entdecken Sie neue Perspektiven in den fünf Säulen Ihrer Identität:

        - Leistung und Beruf
        - Sicherheit und Materielles
        - Soziales und Umfeld
        - Körper und Gesundheit
        - Werte und Grundhaltung

- **Der sich gegenseitig verstärkende Kreislauf zwischen Liebe, Selbstliebe, Frieden und Gesundheit**
    - Wie Sie Ihrer Lebensfreude entgegen gehen.

- **Kriterien für Ihre Ziel(um)setzung**
    - Wie Sie mit Leichtigkeit, Frieden und Lebendigkeit Ihre eigenen Ziele erreichen - und auch die Ziele, die Ihnen von außen vorgegeben werden.

- **Wertschätzende Kommunikation und Eisbergmodell**
    - Wie Sie zu einem friedvollen Miteinander gelangen mit mir selbst, meinen Kollegen, meiner Chefin, meinem Partner, meinen Kindern…

- **In Wertschätzung Grenzen setzen**
    - Wie Sie die Tür liebevoll schließen und sich gleichzeitig öffnen.

- **Elevator Pitch**
    - Überzeuge Dich selbst und Dein Gegenüber in nur 60 Sekunden und zeige der Außenwelt „Ich bin“.

- **Vom Funktionieren zum Fühlen**
    - Wie Sie aus der Kampfarena des Funktionierens aussteigen und mit sich ins Reine kommen.

Freitag - Vertiefungstag

Wende Dein Wissen im (Berufs-)Leben an: Folge Deiner Intuition

Sie haben gelernt, wie Sie sich Urlaubsinseln schaffen und in Ihr (Berufs-)Leben einbauen, lassen Ihre Gefühle zu und wissen, wie Sie sich selbst vertrauen können. Sie wollen Ihr Wissen dauerhaft anwenden? An diesem Vertiefungstag geht es um ein Verinnerlichen der Themen der Woche und gemeinsam klären Sie mit der Referentin Ihre damit verbundenen Fragen. Sie lernen, wie Sie immer mehr Ihrer Intuition folgen und Ihre künftigen (beruflichen) Herausforderungen mit einem lachenden Herzen annehmen.