



Bildungsurlaub

Work-Life-Balance mit und durch Life-Coaching II

Aufbaukurs

Dieses Seminar richtet sich an TeilnehmerInnen, die bereits an einem Bildungsurlaub „Work - Life - Balance mit und durch Life - Coaching teilgenommen haben und/oder Erfahrung im Life - Coaching mitbringen. Wir vertiefen in dieser Woche die theoretischen und praktischen Grundlagen zum Thema Work - Life - Balance wieder mit der bewährten Methode des Life-Coachings.

Natürlich werden aktuelle Daten des Gesundheitsmanagements genauso Gegenstand sein wie die Umsetzungs- und Handlungserfahrungen der Teilnehmenden. Nach wie vor sehen sehr viele Berufstätige ihre Arbeit als den ausschließlichen Lebensmittelpunkt; dass diese Haltung nicht gesundheitsförderlich ist, war ein Schwerpunkt der ersten Seminare. Nun werden wir wieder mit dem Format des „Life-Coaching“ arbeiten, das sich von Psychotherapie, Counselling, Lebensberatung, Supervision, Karriereberatung und Organisationsberatung abhebt, auch wenn die in den genannten Formaten angewendeten Verfahren, Arrangements und Techniken durchaus einflussnehmend sind.

Im Vergleich zum Business - Coaching ist Life - Coaching in horizontaler und vertikaler Hinsicht erweitert: Es richtet sich zum einen auf den gesamten Lebenszusammenhang eines Menschen, nicht nur auf die berufsbezogenen Fragestellungen, zum anderen hat es den ganzen Menschen in all seinen Dimensionen im Blick. Dabei spielen nicht nur der Erfolg und die Effizienz der Arbeit (Außenwirkung), sondern auch die emotionalen Aspekte, wie die berufliche Arbeit erlebt wird (Innenwirkung) eine Rolle. Das komplette Programm finden Sie umseitig.

- Termin:** Montag, 14. bis Freitag, 18. November 2016
- Ort:** Insel Wangerooge
- Unterkunft:** Hotel Hanken, Zedeliusstr. 38, 26486 Wangerooge, www.hotel-hanken.de
- Referentinnen:** Dr. Ingeborg Wegehaupt-Schneider & Ursel van Overstraeten
- Teilnahmegebühr:** 290,- €, zzgl. ÜVP im DZ 284,- €; Unterbringung im EZ ist möglich, Zuschlag 14,- €/Nacht
- Ermäßigung:** 25,- € für ver.di-Mitglieder
- Freistellung:** Anerkennung mit AZ 15 - 48713 mit Bescheid vom 19.12.2014 gemäß § 10 Abs. 1 nach dem NBildUG liegt vor, andere Bundesländer auf Anfrage

Veranstalter: QuBE - Qualifizierung und Bildung für Erwachsene im Bildungswerk ver.di in Niedersachsen e.V., Gosseriede 10, 30159 Hannover, Telefon 0511/12 400-410
hannover@erfolgreich-weiterbilden.de, www.erfolgreich-weiterbilden.de in Kooperation mit



✂ -----
 Anmeldung per Fax an 0511/12 400 422 – unter Anerkennung unserer Teilnahmebedingungen, einsehbar unter www.erfolgreich-weiterbilden.de

Ich melde mich hiermit verbindlich zum Bildungsurlaub „**Work-Life-Balance mit und durch Life-Coaching/Aufbaukurs**“, Seminarnummer 356004, 14. – 18.11.2016, an

Name, Vorname.....

Straße.....**PLZ, Ort**.....

Telefon tagsüber.....

Ich bin ver.di-Mitglied und möchte die Ermäßigung in Anspruch nehmen! Mitgliedsnr.....

E-Mail-Adresse..... **Datum, Unterschrift**.....

Programm: Life-Coaching-Aufbaukurs 14. – 18.11.2016 auf Wangerooge

Montag

- 14:30 - 16:00 Uhr Begrüßung der TeilnehmerInnen, Vorstellungsrunde, Organisatorisches, Zielsetzung des Aufbauseminars
- 16:30 - 18:00 Uhr Aktualität des Themas mit neuesten Daten und Fakten:
Weitere Bestandsaufnahme und Auseinandersetzung mit dem eigenen Beruf und den damit verbundenen Belastungen
- 19:30 - 21:00 Uhr Vertiefung der Syptomatik und des Präventionsansatzes zum Thema Burnout unter Berücksichtigung der Wirkungsmuster im Beruf und im privaten Bereich

Dienstag

- 09:00 - 10:30 Uhr Salutogenese - was kann der salutogene Ansatz für die eigene Situation bedeuten?
- 11:00 - 12:30 Uhr Scheinbar „persönliche“ Arbeitsbelastungen in der modernen Arbeitsgesellschaft
Arbeits- und Lebenssituationen in der kritischen Diskussion
- 14:30 - 16:00 Uhr Genderaspekte und mögliche Bedeutung auf die Arbeitsbelastungen
Anwendungsbereiche des Life-Coachings
- 16:30 - 18:00 Uhr Life-Coaching in der konkreten Anwendung
Verschiedene Arbeitsfelder des Coaches, Roll eund Anforderungen an den Coach -
Vertiefung

Mittwoch

- 09:00 - 10:30 Uhr Systemisches Coaching und die Anwendungsmöglichkeiten
- 11:00 - 12:30 Uhr Eigen- und Fremdwahrnehmung, lösungsorientiertes Handeln
- 14:30 - 16:00 Uhr Eigene und organisationale Ressourcenerkennung, Ressourcenaktivierung,
Zielmanagement durch Life-Coaching
- 16:30 - 18:00 Uhr Life-Coaching-Themen: Sinn, Verantwortung, Bedeutung positiver Emotionen,
Glück - Vertiefung

Donnerstag

- 09:00 - 10:30 Uhr Coaching-Themen: Sinn, Verantwortung, Bedeutung positiver Emotionen, Glück
(Vertiefung vom Vorabend)
- 11:00 - 12:30 Uhr Coaching und Organisationen im Wandel
- 14:30 - 16:00 Uhr Strukturprobleme professioneller Beziehungsarbeit: Professionslogik, Bürokratielogik,
Unternehmenslogik, Hierarchie und Kollegialität
- 16:30 - 18:00 Uhr Selbstcoaching, Anleitung zur weiteren Selbstsorge

Freitag

- 09:00 - 10:30 Uhr Tätigkeitsdimensionen: Arbeit, Interaktion, Spiel, Betrachtung und Kontemplation und deren
Bedeutung in der modernen Arbeitswelt
- 11:00 - 12:30 Uhr Indirekte Steuerung - ein Vertiefungsthema
- 13.30 - 15:00 Uhr Zusammenfassung, Ergebnisdiskussion, Abschlussbesprechung, Evaluation