

**Soziale Kompetenzen:
Beispielhafte Trainingsinhalte**

Engagiert und motiviert bis ins Rentenalter

Zufriedenheit im beruflichen Wirken genießen
2-Tages-Seminar

Teilnehmer

langjährige MitarbeiterInnen, Führungskräfte

Methoden

Wahrnehmungszentrierte-, gruppencentrierte- und problemzentrierte Spiele, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, Selbst- und Fremdwahrnehmung, Interaktionsspiele, Besinnungsübungen, Entspannungsverfahren, Körperwahrnehmungen

Ziele

Für viele langjährige MitarbeiterInnen aus unterschiedlichen Professionen stellt sich die Frage nach „Zufriedenheit – Motivation – Engagement“ im Berufsalltag. Wo ist mein Elan, meine Begeisterung vom Anfang meines beruflichen Wirkens geblieben? ... Ich funktioniere, gestalte, entwickle, fördere ... wo bin ich selbst in diesem Prozess (geblieben) ... Die Frage nach Standortbestimmung, Rückblick und Ausblick meines beruflichen Schaffens ... Wie ist es mit meiner „Work-Live-Balance“ bestellt?

Das Seminar bietet Orientierungshilfen an sich mit seiner Haltung/Verhalten im Arbeitsalltag auseinander zu setzen und die eigenen Ressourcen zu stärken, zu fördern und weiterzuentwickeln. Wir nehmen uns bewusst Zeit nach uns zu sehen, für uns selbst zu sorgen und Verantwortung für unser Wohlempfinden zu übernehmen, unsere Wahrnehmung zu verfeinern und nach innen zu richten. Förderung der Freude am „Tun“ für sich alleine und für andere, neue Perspektiven und Potenziale entwickeln und im beruflichen und persönlichen Alltag integrieren können.

Seminar-Zeiten

08:30 – 12:30 Uhr und 13:30 – 16:30 Uhr

Ablauf – 1. Tag

Einstimmende Gedanken, Gruppenprozess, Einführung in die Thematik, Körperübungen, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen, Besinnungsübungen, wahrnehmungs-, gruppen- und problemzentrierte Spiele zum Thema: Standortbestimmung/Ist-Zustand, Rückblick/Ausblick, meine Work-Live-Balance unter die Lupe genommen

Ablauf – 2. Tag

Einstimmende Gedanken, Gruppenprozess, Impulsreferate, Körperübungen, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen; Fürsorge tragen für das eigene „Gesundsein – Gesundbleiben – Gesundwerden“ Bearbeiten von belastenden Situation, Bewusstwerden der eigenen Einstellung/Haltung und entwickeln von lösungsorientierten Strategien, Entspannungsverfahren, ressourcenstärkende Methoden erfahren, das Wissen sichern und den Transfer in den Lebens-Arbeits-Alltag nachhaltig gewährleisten, Auswertung des Seminars

Wichtig: Bitte Decken, Bodenmatte, bequeme Kleidung, mitbringen