

Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft

Kursnummer 212-2571

Strategie fürs eigene Ich - Visionsarbeit

Zielgruppe

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Unternehmen und öffentlichen Verwaltungen sowie Selbständige

Voraussetzung

Bitte Bilder aus Zeitschriften, die eine besondere Anziehungskraft haben, sammeln und mitbringen.

Seminarziel

Nach einer Würdigung des im Leben Erreichten geht es darum, über die verschiedenen Lebensbereiche hinweg Klarheit zu entwickeln, welche Wünsche und Ziele noch nicht erreicht wurden und in naher Zukunft einen besonderen Fokus erhalten sollen. Mit Hilfe verschiedener Techniken werden individuelle Vorgehensweisen für eine konkrete Umsetzung entwickelt.

Begleitend geht es auch um die Reflexion eigener Denkmuster, die einer Umsetzung bisher im Wege standen, sowie um die Aktivierung all der Ressourcen, die für eine Erreichung der gesteckten Ziele hilfreich sind.

Anmeldebedingungen

Sie können eine Anmeldung kostenlos stornieren:

- schriftlich bis 21 Tage vor Veranstaltungsbeginn ohne Angabe von Gründen
- bei fristgerechter Ablehnung des Arbeitgebers nach dem AWbG NRW. Darüber müssen Sie die VHS unverzüglich informieren.

Dauer

3 Tage, Anzahl der Unterrichtsstunden: 24,00

Unterrichtsstätte

Ahl Schull, Bachstr. 97, 50354 Hürth, Vortragsraum

Unterrichtszeiten und Stoffplan

Mittwoch, 03.11.2021 09:00-16:00 Uhr **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Begrüßung, Kennenlernen, Motivation und Erwartungen, Vorstellen des Seminarablaufs
Standortbestimmung – Würdigung des Erreichten
Stärken bewusst machen
Ziele und Wünsche herausarbeiten
Austausch zum Gelernten, Reflexion

Donnerstag, 04.11.2021 09:00-16:00 Uhr **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Metaziel-Arbeit
Exemplarische Entwicklung einer individuellen Umsetzungsstrategie
Techniken zur Befreiung von hinderlichen Blockaden und Ängsten
Impulsvortrag
Austausch über das Gelernte, Praxisreflexion

Freitag, 05.11.2021 09:00- 16:00 Uhr **8,00 UStd, 60 Min. Pause**

Selbstcoaching-Prozess erlernen
Tipps und Tricks zum Dranbleiben
Visionsarbeit – visualisieren
Austausch und Reflexion
Abschlussrunde

VHS Rhein-Erft, 22.03.2021