

## **Ausschreibung des Bildungsurlaubs der VHS Rhein-Erft**

**Kursnummer 222-2502**

### **Strategie fürs eigene Ich: Visionsarbeit - Bildungsurlaub**

#### **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**

Hürther Beratungshaus, Esserstraße 30a, 50354 Hürth-Efferen, 50354 Hürth

## Unterrichtszeiten und Stoffplan

**Mittwoch, 26.10.2022 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, 27.10.2022 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, 28.10.2022 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, 12.04.2022