

Sobi

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster
Achtermannstraße 10–12 · 48143 Münster
Telefon 02 51 / 51 11 77 · Fax 02 51 / 4 82 81 88 · Mail info@sobi-muenster.de
www.sobi-muenster.de

Bildungsurlaub:

Übergangszeit - Umbruch - Aufbruch

Entdecke deine Potenziale neu und gestalte aktiv Deine Zukunft.

Zielgruppe:

Für Menschen, ab 50 plus, die ihr Leben neu ausrichten wollen und weitere Interessierte, die sich in einer Umbruchphase befinden

Lerninhalte und Lernziele:

Du stellst Dir folgende Fragen:

- Wie möchte ich mein Leben zukünftig gestalten?
- Was kann ich noch für mich bewegen oder Sinnvolles umsetzen?
- Kann ich mich beruflich nochmal anders ausrichten?
- Was passiert, wenn ich aus dem aktiven Arbeitsleben aussteige?
- Wie bekomme ich gute Ideen und was passt wirklich zu mir?

Wenn du neue Perspektiven für Dich entdecken möchtest, bietet dieser Bildungsurlaub Dir die Gelegenheit, Dich intensiv mit deinen Stärken, Fähigkeiten und Werten auseinanderzusetzen.

Durch die Zusammenarbeit in der Gruppe entsteht ein kreativer Erfahrungsaustausch und Du kannst neue Ideen für zukünftige Betätigungsfelder entwickeln und konkrete erste Schritte für die Umsetzung planen.

Dieses Seminar ist genau richtig für Dich, wenn

- Du neue Perspektiven für Dich entwickeln möchtest
- Du einen Veränderungsprozess für Dich anstossen willst
- Du eine Bestandsaufnahme zu Deinen Talenten und Fähigkeiten umsetzen möchtest
- Du kreativ und vertrauensvoll dazu im Team arbeiten möchtest

Die Methoden der Seminar-Woche basieren auf einer Mischung aus den Methoden des TalentKompass NRW, kreativen Ansätzen aus dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM), Ikigai und dem systemischen Coaching.

Der Bildungsurlaub eignet sich auch für Coaches oder Pädagoginnen, die die Methode des TalentKompass NRW in der Praxis kennenlernen möchten und sich zudem neu ausrichten möchten.

Nutze diese Gelegenheit, um aktiv an deiner zukünftigen Lebensgestaltung teilzunehmen und Dich auf eine spannende persönliche Entdeckungsreise zu begeben. Gemeinsam schaffen wir Raum für Veränderung.

Kursleiter:in:

Katrin Liebert: Moderatorin für Zukunfts- und Innovationsprozesse, Systemische und agile Coach, New Work Coach, Mediatorin und Organisationsberaterin, Team- und Führungskräfte trainings für Teamentwicklung, Kommunikation, Resilienz und New Work

Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von Arbeitnehmer:innen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.

Konzept:

Übergangszeit - Umbruch - Aufbruch

Entdecke deine Potenziale neu und gestalte aktiv Deine Zukunft.

Termin + Unterrichtsstunden: _____ , 36 Ustd.

Zeiten: Mo 10:00 – 16:00 Uhr, Mi – Fr 09:30 – 17:00 Uhr, Fr 09:30 – 15:15 Uhr

MONTAG:

Tag 1: Erkenne deine eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften

10:00 – 11:00 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde der Teilnehmer:innen, Einführung in das Thema, Bearbeiten der Einstimmungsfragen

11:00 – 11:15 Uhr Pause

11:15 – 12:30 Uhr Ideenkorb, Zürcher Ressourcenmodell, Positive Wertschätzung und Sammeln von Eigenschaften, Gruppenarbeit

12:30 – 13:30 Uhr Mittagspause

13:30 – 14:20 Uhr Meine Erfolgsgeschichte, Einzel- und Gruppenarbeit

14:20 – 14:35 Uhr Pause

14:35 – 15:30 Uhr Zusammentragen der Eigenschaften und meiner Fähigkeiten

15:30 – 16:00 Uhr Tagesabschluss: Journaling, Lerntagebuch, Feedback und Fragen

DIENSTAG:

Tag 2: Schätze deinen persönlichen (beruflicher) Alltag und dein Wissen ein

09:30 – 11:00 Uhr Vorstellung des Tagesablaufs, Fragen

11:30 – 11:45 Uhr Pause

11:45 – 12:30 Uhr Mein Lebensmandala, Einzelarbeit, Austausch zu zweit

12:30 – 13:30 Uhr Mittagspause

13:30 – 14:00 Uhr Walk und Talk zu zweit, Austausch zu den Themen am Vormittag

14:10 – 14:45 Uhr (Beruflicher) Alltag, Teil 1

14:45 – 15:00 Uhr Pause

15:00 – 15:30 Uhr (Beruflicher) Alltag, Teil 2

15:30 – 16:30 Uhr Bereich Wissen, Einzelarbeit

16:30 – 17:00 Uhr Tagesabschluss: Journaling, Lerntagebuch, Feedback und Fragen

MITTWOCH:

Tag 3 – Schätze deine persönlichen Interessen ein, meine Werte

09:30 – 10:00 Uhr Vorstellung des Tagesablaufs, Fragen

10:00 – 11:00 Uhr Interessen, Einzel und Gruppenübung

11:00 – 11:15 Uhr Pause

11.15 - 12.30 Uhr Interessen, Einzel und Gruppenübung

12:30 – 13:30 Uhr Mittagspause

13:30 – 14:00 Uhr Interessen Gruppenübung

14:00 – 15:00 Uhr Werte, Einzelarbeit

15:00 – 15:15 Uhr Pause

15:15 – 15:45 Uhr Werte 2, Einzelarbeit und Austausch zu zweit

15:45 – 16:30 Uhr Meditation und Lebensbaum

16:30 – 17:00 Uhr Tagesabschluss: Journaling, Lerntagebuch, Feedback und Fragen

DONNERSTAG:

Tag 4 – Kombiniere deine Potenziale neu und entwickle Ideen für deine persönliche Zukunft

09:30 – 10:00 Uhr Vorstellung des Tagesablaufs, Fragen

10:00 – 11:00 Uhr Ikigai, Austausch zu zweit

11:00 – 11:15 Uhr Pause

11:15 – 12:00 Uhr Ikigai, Austausch zu zweit

12:00 – 12:30 Uhr Ideenrunde 1, Austausch zu zweit Walk und Talk

12:30 – 13:30 Uhr Mittagspause

13:30 – 15:30 Uhr Ideenrunde 2, Gruppe

14:45 – 15:00 Uhr Pause

15:00 – 15:30 Uhr Ideenrunde 3, Gruppe

15:30 – 16:30 Uhr 2 Ideen Auswahl treffen, Einzelarbeit und Ziel / Visionscollage für eine Idee, Einzelarbeit

16:30 – 17:00 Uhr Tagesabschluss: Journaling, Lerntagebuch, Feedback und Fragen

FREITAG:

Tag 5 – Erkenne eigene Hürden, fokussiere deine Ziele und plane deren Umsetzung

09:30 – 10:00 Uhr Vorstellung des Tagesablaufs, Fragen

10:00 – 11:00 Uhr Konzeption, Ziele ableiten von der Vision, Einzelarbeit

11:00 – 11:15 Uhr Pause

11:15 – 12:30 Uhr Mein Kompass: Hürden / Stolpersteinmethode, Austausch zu zweit

12:30 – 13:30 Uhr Mittagspause

13:30 – 14:00 Uhr Zielearbeit und Hürden: Wie ist es Euch ergangen? Plenum Austausch

14:00 – 15:15 Uhr Abschluss, Fragen, Reflexion und Feedbackrunde