

ZWEITAUSENDZWANGLOS

„Raus aus alten Mustern und Zwängen!“
Angebote zur persönlichen und beruflichen
Weiterentwicklung



Der HESSENCAMPUS Waldeck-Frankenberg ist ein Verbund regionaler Bildungsakteure. Neben dem Angebot einer kostenlosen Bildungsberatung greift der HESSENCAMPUS Waldeck-Frankenberg durch unterschiedliche Veranstaltungsformate aktuelle Themen auf und unterbreitet grundsätzlich kostenlose Bildungsangebote für alle Menschen im Landkreis Waldeck-Frankenberg. Nachdem wir bei den Themenreihen „ZweitausendACHTSAM“ und „ZweitausendNEUSEHEN“ bereits Angebote für mehr Achtsamkeit in Beruf und Alltag sowie Seminare und Workshops für Personen in beruflich stark heraus-

fordernden Positionen unterbreitet haben, möchten wir dies in dem dritten Teil der Veranstaltungsreihe weiter vertiefen.

Zusammen mit dem Fachdienst Sport und Jugendarbeit wurde wieder ein attraktives Programm zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung zusammengestellt. Es werden Impulse und Strategien aufgezeigt, die Herausforderungen in Beruf und die Tücken des Alltags zu bewältigen – raus aus alten Mustern und Zwängen, Neues ausprobieren und Leichtigkeit spüren!

WIR WÜNSCHEN IHNEN BEREICHERNDE INHALTE UND ANREGUNGEN!

GRUSSWORT DES LANDRATS

Themenreihe „ZweitausendZWANGLOS“ des HESSENCAMPUS Waldeck-Frankenberg

Bereits zum dritten Mal bietet der HESSENCAMPUS Waldeck-Frankenberg eine Themenreihe an, die Angebote zur persönlichen und beruflichen Weiterbildung beinhaltet. Mehr Achtsamkeit in Beruf und Alltag sowie die Bewältigung der starken beruflichen Herausforderungen in Spitzenpositionen standen bereits auf dem Programm. Nun schließt sich mit dem Aufruf „Raus aus alten Mustern und Zwängen!“ ein weiterer Aspekt an, wie sich die Work-Life-Balance optimieren lässt.

Über sechs Monate hinweg haben Interessierte die Möglichkeit, Seminare und Workshops zu besuchen, die sich im weiteren Sinne mit dem Durchbrechen des Alltagstrotts befassen. Von „Motivation halten, Veränderungen erleben“ im Januar bis „Führung leben“ im Juni reichen die Monatsüberschriften. Ob das Seminar „Endlich rauchfrei“ oder der Workshoptag zur Achtsamkeit von Kopf bis Fuß im Kloster Flechtdorf, die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit oder die Verbesserung rhetorischer Fähigkeiten bis hin zur Bewegung am Arbeitsplatz, die Themenreihe deckt zahlreiche Interessengebiete ab. Und auch die Referenten können sich sehen lassen, vom Managementfachmann über den Wissenschaftsjournalisten bis hin zum bücherschreibenden Apotheker.



Machen Sie reichlich Gebrauch von diesem kostenlosen Angebot, Sie sind herzlich zum Entdecken und Erfahren eingeladen. Informieren Sie sich über das Führen nach dem Freundschaftsprinzip, starten Sie mit der Erkenntnis durch, was alles in Ihnen steckt. Lassen Sie sich diese Gelegenheit nicht entgehen, sich persönlich weiterzuentwickeln, Ihre besonderen Stärken herauszuarbeiten und eine ganz neue Lebensqualität zu entwickeln.

Der HESSENCAMPUS Waldeck-Frankenberg heißt Sie zusammen mit dem Fachdienst Sport und Jugendarbeit bei „ZweitausendZWANGLOS“ herzlich willkommen.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'R. Kubat'.

(Dr. Reinhard Kubat)
Landrat

INHALTSVERZEICHNIS

JANUAR 2020 - MOTIVATION HALTEN, VERÄNDERUNG LEBEN

Tagesseminar für Personen, die endlich rauchfrei werden wollen „ Endlich rauchfrei “	12
--	----

FEBRUAR 2020 - DURCHSTARTEN: POTENZIALE ERKENNEN, PERSÖNLICHKEIT ENTWICKELN

2-tägiges Seminar für Führungskräfte und Personen, die sich weiterentwickeln wollen „ Wie wirke ich auf andere? “	16
---	----

Workshop für interessierte Personen, die sich mit ihrer Persönlichkeit auseinandersetzen wollen „ Persönlichkeit und Verhalten “	18
--	----

Tagesseminar für Führungskräfte und Personen, die es werden wollen „ Persönlichkeit entwickeln “	20
--	----

MÄRZ 2020 - MIT ACHTSAMKEIT UND SELBSTFÜRSORGE TÄGLICHE ANFORDERUNGEN BEWÄLTIGEN

2-tägiges Seminar für Personen in stark herausfordernden Positionen und Situationen „ Resilienz und Achtsamkeit – Gelassen in stressigen Zeiten “	24
---	----

Tagesseminar für Personen, die Entspannungstechniken erlernen wollen „ Entspannung hinter Klostermauern “	26
---	----

APRIL 2020 - KOMMUNIKATION MIT LEIB UND SEELE

Tagesseminar für Personen, die ihre Präsentationstechnik verbessern wollen „ Rhetorik und Präsentation – Menschen überzeugen und begeistern “	30
---	----

Tagesseminar für Personen, die ihr Auftreten vor großen Gruppen verbessern wollen „ Sprechen vor großen Gruppen “	32
---	----

Tagesseminar für Führungskräfte und Personen, die es werden wollen „ Kommunikation und Konfliktlösungsstrategien “	34
--	----

MAI 2020 - RAUS MIT DIR!

Yoga-Workshop für Interessierte, Yoga-Neulinge und Geübte

„Open-Sky-Yoga“.....38

Sport-Workshop für sportlich Interessierte und Personen, die gerne an der frischen Luft Sport machen wollen

„Natural Gym: Be you – be natural!“.....40

Workshop für Personen, die an Wild- und Heilkräutern interessiert sind

„Wilde Kräuter erleben“.....42

JUNI 2020 - FÜHRUNG LEBEN!

2-tägiges Seminar für Führungskräfte

„Psychologie für Führungskräfte“.....46

2-tägiges Seminar für Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte

„Führen nach dem Freundschaftsprinzip: Von Huskys und Haflingern, von Samurais und Söldnern, von Angestellten und Freunden“.....48

Tagesseminar für Führungskräfte

„Mission Führung“.....50



JANUAR 2020

MOTIVATION HALTEN, VERÄNDERUNG LEBEN

Gerade zum Jahreswechsel nehmen sich viele Personen Veränderungen für bestimmte Lebensbereiche vor. Für das Jahr 2018 waren nach einer Umfrage von statista.com die Top 3 der Vorsatzliste die Vermeidung von Stress, mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen sowie mehr Sport treiben und Bewegung. Leider verpufft die anfängliche Motivation allerdings nach wenigen Tagen wieder, weil es häufig doch schwieriger ist, die gewünschten Veränderungen im Alltag zu verwirklichen.

Auch das Rauchen aufzugeben, ist ein beliebter Vorsatz für das neue Jahr. Dies möchten wir gerne in unserer Themenreihe aufgreifen und bieten Ihnen daher ein Seminar an, in dem Sie Strategien erlernen und Impulse bekommen, um endlich dauerhaft rauchfrei zu sein.



Tagesseminar

„ENDLICH RAUCHFREI“

Montag, 13. Januar 2020, 9 bis 15.30 Uhr

Kurzatmigkeit, Herz-Kreislaufprobleme, gelbe Zähne und ein deutlich erhöhtes Risiko für Herzinfarkte und Krebserkrankungen - von den ständig steigenden Preisen für Zigaretten abgesehen, sind dies nur einige der Nachteile, die das Rauchen mit sich bringt. Deutschlandweit gibt es rund 20 Millionen Raucher, von denen die wenigsten wissen, dass das Rauchen eine besonders hinterhältige Form der Drogenabhängigkeit darstellt. Nach der letzten Stern-Umfrage würde die Hälfte der Nikotinabhängigen, also rund 10 Millionen Raucher, gerne mit dem Rauchen aufhören. Doch nur etwa 5-7 % schaffen es dauerhaft aus eigenem Antrieb! Durch gezielte Suggestionen im tiefenentspannten Zustand (zielorientiertes Mentaltraining) wird den Teilnehmenden nachhaltig vermittelt, dass sie kein Verlangen mehr nach Zigaretten verspüren und dass sie ihm/ihr vollkommen gleichgültig sind.

Mit der Begleit-CD kann jeder Teilnehmende das Mentaltraining auch im Anschluss an das Seminar beliebig oft wiederholen. Damit wird das stressbedingte Rückfallrisiko deutlich verringert. Durch die völlig schmerzfreie Ohrakupressur mittels kleiner Pflaster mit eingearbeiteten allergiefreien Kügelchen wird der oft vom Raucher erwartete körperliche Entzug entspannter und müheloser empfunden.



REFERENTIN:	Birgit Schweidler, BS Seminare
ZIELGRUPPE:	Personen, die endlich rauchfrei werden wollen
TEILNEHMERZAHL:	max. 13 Personen
ORT:	Kreishaus Korbach (Raum 201), Südring 2, 34497 Korbach
MITTAGSVERPFLEGUNG:	inklusive
PARKEN:	Parkplätze stehen am Kreishaus kostenlos zur Verfügung
ANMELDUNG:	bis 02.01.2020 per E-Mail an svenja.lotze@lkwafkb.de

FEBRUAR 2020 DURCHSTARTEN: POTENZIALE ERKENNEN, PERSÖNLICHKEIT ENTWICKELN

Die angebotenen Seminare in diesem Monat zielen darauf ab, sich mit seinen Stärken, Fähigkeiten und auch Schwachpunkten auseinanderzusetzen. Um Ziele konsequent erreichen und Mitmenschen begeistern zu können, ist es hilfreich die eigenen Werte und Überzeugungen zu kennen, um sie konstruktiv einsetzen zu können. Wir laden Sie in diesem Zuge zur Reflexion des eigenen Verhaltens ein. Wie wirken Sie auf Mitmenschen in den verschiedenen Lebensbereichen? Was sind Ihre bevorzugten Verhaltensweisen? Und wie können Sie Ihre bevorzugten Verhaltensweisen optimal einsetzen?

Es werden Impulse zur persönlichen Weiterentwicklung gegeben, damit Sie Ihre Potenziale nutzen und auch beruflich neue Optionen erschaffen können.



2-tägiges Seminar

„WIE WIRKE ICH AUF ANDERE?“

Dienstag und Mittwoch, 4. und 5. Februar 2020, 10-18 Uhr

Welchen ersten Eindruck vermittele ich? Wie sehen mich Menschen, denen ich zum ersten Mal begegne? Wie wirke ich in Gruppen? Wie wirke ich im Einzelgespräch? Wie wirke ich auf Kunden? Wie wirke ich auf Mitarbeiter und Vorgesetzte? In welchem Maße stimmen Selbst- und Fremdbild überein? Wie beurteilen andere Menschen meine Stärken und Schwächen? Außerdem: Praktisches Einüben alternativer Verhaltensweisen.



- REFERENT:** Hans Peter Berg, Management-Institut Dr. A. Kitzmann, Münster
- ZIELGRUPPE:** Führungskräfte und Personen, die sich weiterentwickeln wollen
- TEILNEHMERZAHL:** max. 10 Personen
- ORT:** Wirtshaus Enzian, Am Berndorfer Tor 3, 34497 Korbach
- MITTAGSVERPFLEGUNG:** inklusive
- PARKEN:** kostenpflichtige Parkplätze stehen in unmittelbarer Umgebung (An der Kalkmauer) zur Verfügung
- ANMELDUNG:** bis 27.01.2020 per E-Mail an svenja.lotze@lkwafkb.de

Workshop

„PERSÖNLICHKEIT UND VERHALTEN“

Freitag, 14. Februar 2020, 9-12 Uhr

Das Seminar bietet einen Einstieg, sich mit der eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen, die besonderen Stärken im Verhalten zu entdecken und die Unterschiedlichkeit der Verhaltensstile wertzuschätzen. Darüber hinaus werden Wechselwirkungen zwischen den verschiedenen Verhaltensstilen erörtert und Ansätze für mehr Effektivität im beruflichen und privaten Umfeld entwickelt.



- REFERENT:** Andreas Greif, Dipl. Sozialpädagoge und M.A. Weiterbildung und Personalentwicklung
- ZIELGRUPPE:** Personen, die sich mit ihrer Persönlichkeit auseinandersetzen wollen
- TEILNEHMERZAHL:** max. 14 Personen
- ORT:** Welcome Hotel Bad Arolsen, Königin-Emma-Str. 10, 34454 Bad Arolsen
- PARKEN:** Parkplätze stehen am Tagungsort kostenlos zur Verfügung
- ANMELDUNG:** bis 07.02.2020 per E-Mail an svnja.lotze@lkwafkb.de

Tagesseminar

„PERSÖNLICHKEIT ENTWICKELN“

Freitag, 21. Februar 2020, 9-16 Uhr

Jeder Mensch ist einzigartig und bevorzugt je nach Situation und Umfeld einen bestimmten Verhaltensstil. Das Verständnis über die eigenen Stärken im eigenen Verhaltensstil hilft Führungskräften dabei, sowohl das persönliche Erfolgspotenzial zu entdecken als auch die Stärken von Mitarbeiter*innen zu erkennen und zu fördern. Das Seminar bietet einen Einstieg dafür, sich mit der eigenen Persönlichkeit auseinanderzusetzen, die besonderen Stärken im bevorzugten Verhaltensstil zu entdecken, verschiedene Verhaltensstile in ihren Wechselwirkungen zu verstehen und die Unterschiedlichkeit wertzuschätzen. Darüber hinaus können Strategien für mehr Effektivität als Führungskraft im beruflichen Umfeld oder für das private Umfeld entwickelt werden. Grundlage für das Seminar ist das persolog®-Verhaltensprofil.



- REFERENT:** Andreas Greif, Dipl. Sozialpädagoge und M.A. Weiterbildung und Personalentwicklung
- ZIELGRUPPE:** Führungskräfte und Personen, die es werden wollen
- TEILNEHMERZAHL:** max. 14 Personen
- ORT:** Welcome Hotel Bad Arolsen, Königin-Emma-Str. 10, 34454 Bad Arolsen
- MITTAGSVERPFLEGUNG:** inklusive
- PARKEN:** Parkplätze stehen am Tagungsort kostenlos zur Verfügung
- ANMELDUNG:** bis 14.02.2020 per E-Mail an svenja.lotze@lkwafkb.de

MÄRZ 2020

MIT ACHTSAMKEIT UND SELBSTFÜRSORGE TÄGLICHE ANFORDERUNGEN BEWÄLTIGEN

Gibt man das Wort „Achtsamkeit“ in eine bekannte Suchmaschine im Internet ein, so erhält man in 0,47 Sekunden 12.400.000 Ergebnisse. Achtsamkeit – ein Modewort? Keineswegs. In Zeiten einer steigenden Anzahl von Burn-Out-Patienten scheinen Trainings zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge eine immer größere Rolle zu spielen. In unseren beiden letzten Themenreihen „ZweitausendACHTSAM“ und „ZweitausendNEUSEHEN“ standen der Ausgleich von Belastungen, die Wiederherstellung einer Work-Life-Balance und die Stressreduktion im Fokus.

In der aktuellen Themenreihe sollen nun Impulse gegeben werden, wie man die vorhandenen Ressourcen nutzen kann, um in Zeiten hoher Belastungen gelassen(er) zu bleiben und die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren. Achtsamkeitstraining ist vielfältig. Sie haben die Möglichkeit, verschiedene Methoden dazu kennenzulernen und auszuprobieren.



2-tägiges Seminar

„RESILIENZ UND ACHTSAMKEIT – GELASSEN IN STRESSIGEN ZEITEN“

Dienstag und Mittwoch, 10. und 11. März 2020, 9-17 Uhr

Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Situationen zu bewältigen und diese aus eigener Kraft zu meistern, indem Sie Ihre Ressourcen und Stärken nutzen. Durch Resilienztraining können Sie Ihre individuelle Belastbarkeit stärken, damit Sie auch in stressigen Zeiten mit Krisen und Herausforderungen erfolgreich umgehen können.

Sie entdecken durch neue Achtsamkeit Ihre persönlichen Ressourcen und entwerfen Ihre Strategie, die Sie dabei unterstützt, Belastungssituationen zu meistern und einen gesunden Umgang damit zu entwickeln. So werden Sie zukünftig souveräner mit hoher Arbeitsbelastung und Leistungsdruck umgehen können – für mehr Lebensqualität und mehr Erfolg!



- REFERENTIN:** Beate Stricker, Moderatorin und Coach
- ZIELGRUPPE:** Personen in stark herausfordernden Positionen und Situationen
- TEILNEHMERZAHL:** max. 12 Personen
- ORT:** Café Aufwind Willingen, Zur Mühlenkopfschanze 1, 34508 Willingen
- MITTAGSVERPFLEGUNG:** inklusive
- PARKEN:** Parkplätze stehen am Tagungsort kostenlos zur Verfügung
- ANMELDUNG:** bis 03.03.2020 per E-Mail an svenja.lotze@lkwafkb.de

Tagesseminar

„ENTSPANNUNG HINTER KLOSTERMAUERN“

Samstag, 21. März 2020, 9.30-16.30 Uhr

Ruhe und Entspannung! Zeit haben zum Nichtstun. Wenn Sie Lust haben, in einer kleinen Gruppe einen Tag in einem ehemaligen Benediktinerkloster und dessen Umgebung zu verbringen, dann nehmen Sie sich an diesem Tag nichts anderes vor. Verabreden Sie sich mit sich selbst! Es erwartet Sie eine bunte Mischung von Entspannungsangeboten im Liegen und Sitzen. Es gibt Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Fantasiereisen, Meditation und Bewegungsangebote. Wir sind im Kloster, im Ringhof und unternehmen eine meditative Wanderung von ca. 4 km in der Nähe. Mittags gibt es die Möglichkeit, gemeinsam einen Imbiss einzunehmen; dazu können Sie sich zu Beginn vor Ort anmelden.



- REFERENTIN:** Sabine Tepel-Herrendorf, Entspannungstrainerin und Dozentin bei der vhs
- ZIELGRUPPE:** Personen, die einen Tag der Entspannung erleben möchten
- TEILNEHMERZAHL:** max. 12 Personen
- ORT:** Kloster Flechtdorf, Klosterstr. 5, 34519 Diemelsee-Flechtdorf
- MITTAGSVERPFLEGUNG:** inklusive
- PARKEN:** Parkplätze stehen am Kloster kostenlos zur Verfügung
- ANMELDUNG:** bis 13.03.2020 per E-Mail an svenja.lotze@lkwafkb.de
- MITZUBRINGEN IST:** Warme und bequeme Kleidung, dicke Socken, Isomatte, Kissen, Decke, gutes Schuhwerk für die Wanderung.

APRIL 2020

KOMMUNIKATION MIT LEIB UND SEELE

Es ist nicht möglich, nicht zu kommunizieren. Neben der verbalen Kommunikation spielt auch immer unsere innere Haltung sowie Gestik und Mimik eine zentrale Rolle, um beim anderen Gehör zu finden und die eigene Botschaft zu vermitteln. Des Weiteren enthält das Gesagte neben dem inhaltlichen Aspekt auch immer eine Beziehungsbotschaft. Im beruflichen und privaten Alltag können aufgrund von Fehlinterpretierten Botschaften häufig Missverständnisse und Konflikte entstehen.

Ob es darum geht, Arbeitsergebnisse zu präsentieren oder Konflikte zu lösen, Kommunikation ist der Schlüssel für beruflichen und privaten Erfolg, denn sie entscheidet über die Qualität von menschlichen Beziehungen und prägt das menschliche Zusammensein.



Tagesseminar

„RHETORIK UND PRÄSENTATION - MENSCHEN ÜBERZEUGEN UND BEGEISTERN“

Donnerstag, 2. April 2020, 9-17 Uhr

Womit starten wir bei der Planung einer Präsentation? Wie fesseln wir das Publikum? Warum haben manche treue Anhänger und andere mit guten Argumenten werden ignoriert? Sie erfahren nicht nur sondern probieren selbst aus, wie überzeugende Präsentation funktioniert. Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung: Sie erhalten Videofeedback sowie Tipps und Tricks, die Ihnen das tägliche Arbeiten erleichtern. Wie bleibe ich sachlich korrekt, kann mich aber als Mensch mehr einbringen? Ernsthaftigkeit bedeutet nicht, ernst zu sein. Authentizität schlägt Perfektion - immer! Aber: Gelassenheit ist nicht das Gleiche wie Lässigkeit. Wie kann ich mit dem Publikum spielen, mit den Präsentationstools, mit meinem Verhalten?



- REFERENT:** Thomas Ranft, TV-Moderator der ARD und Wissenschaftsjournalist
- ZIELGRUPPE:** Personen, die ihre Präsentationstechnik verbessern möchten
- TEILNEHMERZAHL:** max. 12 Personen
- ORT:** Hotel Freund, Sauerlandstr. 6, 34516 Vöhl-Oberorke
- MITTAGSVERPFLEGUNG:** inklusive
- PARKEN:** Parkplätze stehen am Tagungsort kostenlos zur Verfügung
- ANMELDUNG:** bis 25.03.2020 per E-Mail an svanja.lotze@lkwafkb.de
- SONSTIGES:** **Bitte unbedingt einen Laptop mitbringen**

Tagesseminar

„SPRECHEN VOR GROSSEN GRUPPEN“

Mittwoch, 22. April 2020, 9-17 Uhr

Das Seminar verbindet kurze Theorieparts mit viel Praxis: Im Seminar werden Mimik, Gestik, Stimme und Dramaturgie reflektiert und trainiert, denn ein starker Auftritt, egal ob auf der Bühne oder vor einer großen Gruppe, braucht eine sichere Körpersprache.

Ebenso lernen Sie Techniken kennen, wie das Gesagte auch im Ohr des Zuhörers bleibt und Sie Floskeln vermeiden. Letztlich braucht ein starker Auftritt auch einen starken Abschluss. Daher erlernen Sie noch, wie eine gute Präsentation oder Rede endet.



REFERENTENTEAM: Stephanie Windhausen und Clemens Lücke,
Sprechperlen – Menschen erreichen und begeistern

ZIELGRUPPE: Personen, die ihr Auftreten vor großen Gruppen verbessern wollen

TEILNEHMERZAHL: max. 14 Personen

ORT: Göbels Hotel Quellenhof, Brunnenallee 54,
34537 Bad Wildungen

MITTAGSVERPFLEGUNG: inklusive

PARKEN: Parkplätze stehen am Tagungsort kostenlos zur Verfügung

ANMELDUNG: bis 15.04.2020 per E-Mail an svenja.lotze@lkwafkb.de

Tagesseminar

„KOMMUNIKATION UND KONFLIKTLÖSUNGSSTRATEGIEN“

Montag, 27. April 2020, 9-17 Uhr

Nicht immer läuft die Zusammenarbeit zwischen Führungskraft und Mitarbeiter*innen rund. Schnelle Lösungsversuche führen in diesen Situationen selten zum Erfolg. Um nachhaltig eine Verbesserung des – für beide Seiten – belastenden Zustandes zu erreichen, sollte die Konfliktdynamik und der Sinn des Konfliktes verstanden werden. Dann können erfolgreiche Gespräche zu dauerhaften Lösungen vorbereitet und durchgeführt werden. Das Seminar bietet Hilfestellungen für beide Schritte: Methoden zur vertieften Auseinandersetzung mit Konflikten und entsprechende Instrumente zur konstruktiven Konfliktlösung durch professionelle Gesprächsführung. Das Seminar weist einen hohen Praxisbezug auf und setzt die Bereitschaft zur aktiven Mitarbeit voraus.



REFERENT:	Rainer Müller, Wohltorfer Trainer Team
ZIELGRUPPE:	Führungskräfte und Personen, die es werden wollen
TEILNEHMERZAHL:	max. 12 Personen
ORT:	Sportcamp Harbshausen, Im Breitenbachtal, 34516 Vöhl-Harbshausen
MITTAGSVERPFLEGE:	inklusive
PARKEN:	Parkplätze stehen am Tagungsort kostenlos zur Verfügung
ANMELDUNG:	bis 20.04.2020 per E-Mail an svnja.lotze@lkwafkb.de

MAI 2020 RAUS MIT DIR!

Eine hohe Arbeitsbelastung und Termindruck können dazu führen, dass unser Stresslevel dauerhaft erhöht bleibt und wir nicht mehr abschalten können – nicht selten werden psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Burn-Out dadurch begünstigt. Aber auch körperliche Symptome wie Rückenleiden sind Folge mangelnder Bewegung in unserem Arbeitsalltag.

Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass sich insbesondere die Bewegung und der Kontakt mit der Natur positiv auf den Organismus auswirken: Die Natur lässt den Stresslevel sinken, angespannte Muskeln lockern sich schon bei kurzen Spaziergängen und körpereigene Killerzellen werden aktiviert. Auch die Berührungen mit Kräutern, Bäumen und Wiesen haben eine immunstärkende Wirkung.



Workshop

„OPEN-SKY-YOGA“

Dienstag, 12. Mai 2020, 17 bis 19 Uhr

An diesem Abend lädt Julia Backhaus zu Yoga unter freiem Himmel ein. Draußen Yoga unter Gleichgesinnten zu üben, ist ein besonderes Highlight! Mitten in der Natur direkt am Georg-Viktor-Turm im Ortsteil Goldhausen schulen wir unseren Atem und mobilisieren, dehnen und kräftigen unseren Körper. Eine Meditation rundet das Entspannungs-Erlebnis ab.

Bewegung an der frischen Luft senkt deinen Stress-Level und regt den Stoffwechsel an, durch das Sonnenlicht wird Vitamin D aufgetankt und das Immunsystem gestärkt. In psychologischen Studien wurde sogar eine Verdopplung der Kreativität nach Körperübungen in der Natur gemessen - also raus mit Dir, wenn Du ein künstlerisches Projekt starten möchtest oder eine frische Lösung suchst!



- TRAINERIN:** Julia Backhaus, Yoga-Lehrerin (BV), Entspannungspädagogin (BTB), Shiatsu-Therapeutin und Thai-Yoga-Masseurin
- ZIELGRUPPE:** Interessierte, für Yoga-Anfänger und Geübte
- TEILNEHMERZAHL:** max. 30 Personen
- ORT:** Georg-Viktor-Turm Eisenberg in Goldhausen (bei schlechtem Wetter im DGH Goldhausen)
- PARKEN:** Parkplätze stehen hinter der Eisenberghütte (Turmweg 4, 34497 Korbach-Goldhausen) kostenlos zur Verfügung
- ANMELDUNG:** bis 05.05.2020 per E-Mail an svenja.lotze@lkwafkb.de
- BITTE MITBRINGEN:** Matte, Decke und wetterangepasste Kleidung

Workshop

„NATURAL GYM: BE YOU - BE NATURAL!“

Freitag, 15. Mai 2020, 14 bis 18 Uhr

Du interessierst Dich für Bewegung an der frischen Luft? Dann schnapp Dir Deine Sportschuhe und komm zum Eisenberg. Entdecke Outdoor-Fitnessübungen, egal, ob Du Anfänger*in, Wiedereinsteiger*in oder Profi bist. Das Workout wird zwei Mal zu unterschiedlichen Zeiten angeboten.



TRAINER:	Team des Sportzentrums TSV Korbach
ZIELGRUPPE:	sportlich Interessierte und Personen, die gerne an der frischen Luft Sport machen wollen
TEILNEHMERZAHL:	max. 20 Personen pro Gruppe 1. Gruppe von 14 bis 16 Uhr 2. Gruppe von 16 bis 18 Uhr
ORT:	Bewegungsparcours auf dem Eisenberg, Am Gruggelbusch 10, 34497 Korbach-Goldhausen
PARKEN:	Parkplätze stehen hinter der Eisenberghütte (Turmweg 4, 34497 Korbach-Goldhausen) kostenlos zur Verfügung
ANMELDUNG:	bis 07.05.2020 per E-Mail an svanja.lotze@lkwafkb.de
MITZUBRINGEN IST:	sportliche Kleidung, ein Handtuch, etwas zu trinken

Workshop

„WILDE KRÄUTER ERLEBEN“

Mittwoch, 27. Mai 2020, 14.30 bis 18 Uhr

Wir werden viele verschiedene wilde Heilkräuter und Gourmetkräuter in ihrer natürlichen Umgebung kennenlernen. Durch eigene Erfahrungen und praktische Tipps bekommen Sie ein Rüstzeug, die Wildkräuter in Ihren Alltag zu integrieren. Vor Ihnen wird ein Teppich aus altem und neuem Wissen zu Heilwirkungen, Mythen, Geschichte und Anwendungsmöglichkeiten dieser Pflanzenverbündeten ausgebreitet. Durch ihren Basenreichtum und ihre vielfältigen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe können die wilden Kräuter uns wunderbar entschlacken und entstressen – und wie lecker das schmecken kann, erleben Sie anhand eines „Wilden Smoothies“. Je nach Wetter und Wachstum wird dann entweder eine Tinktur oder eine Blütenessenz zusammen hergestellt, die Sie als Heilmittel mit nach Hause nehmen können.



- REFERENTIN:** Ute-Rahel Baer, Heilpraktikerin,
Leiterin Wildkräuterschule Artemisia
- ZIELGRUPPE:** Personen, die an Wild- und Heilkräutern interessiert sind
- TEILNEHMERZAHL:** max. 15 Personen
- ORT:** Wildkräuterschule Artemisia, 34549 Edertal-Anraff,
nach dem Ferienhäuschen am Ortsrand (Zum Sportplatz 7), am 7-m-Tippi
- PARKEN:** Parkplätze stehen beim Sportverein kostenlos zur Verfügung
- ANMELDUNG:** bis 20.05.2020 per E-Mail an svenja.lotze@lkwafkb.de
- MITZUBRINGEN IST:** Sonnenschutz (Sonnenscreme, -hut, evtl. Sonnenbrille),
Regenschutz, robustes Schuhwerk

JUNI 2020

FÜHRUNG LEBEN

Führung ist neben der Planung, Organisation und Kontrolle ein Teil des Managements. Eine gute Führungskraft zeichnet sich durch ihre prägende Wirkung auf die Mitarbeitenden aus und schafft es Ziele zu erreichen. Eine einzelne Führungskraft ist daher immer nur so erfolgreich wie ihr Team. Um wirklich erfolgreich zu sein und eine Führungsposition auszufüllen, bedarf es vieler sozialer und psychologischer Kompetenzen.

Wir unterbreiten Ihnen in diesem Monat sowohl ein Seminar zu den psychologischen Grundlagen erfolgreicher Führung als auch Veranstaltungen, die Ihnen Einblicke in die verschiedenen Führungsstile gewähren, um Ihnen Impulse für die Weiterentwicklung Ihrer eigenen Führungspersönlichkeit zu bieten.



2-tägiges Seminar

„PSYCHOLOGIE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE“

Montag und Dienstag, 15. und 16. Juni 2020, 9-17 Uhr

Wer Mitarbeiter*innen erfolgreich führen will, muss menschliche Verhaltensmuster und unterschiedliche Persönlichkeitsstrukturen verstehen. Dabei steht situatives Führungsverhalten ebenso im Mittelpunkt wie Motivation, Prozessmanagement und Selbstorganisation. Sie lernen, Ihren Führungserfolg zu steigern, Ziele bewusst anzugehen und konsequent zu erreichen. Es werden Techniken erarbeitet, Konfliktsituationen zu bewältigen, ohne menschliche Beziehungen zu stören.



REFERENT:	Rainer Müller, Wohltorfer Trainer Team
ZIELGRUPPE:	Führungskräfte
TEILNEHMERZAHL:	max. 12 Personen
ORT:	Posthotel Usseln, Korbacher Str. 14, 34508 Willingen-Usseln
MITTAGSVERPFLEGUNG:	inklusive
PARKEN:	Parkplätze stehen am Tagungsort kostenlos zur Verfügung
ANMELDUNG:	bis 07.06.2020 per E-Mail an svnja.lotze@lkwafkb.de

2-tägiges Seminar

„FÜHREN NACH DEM FREUNDSCHAFTSPRINZIP: VON HUSKYS UND HAFLINGERN, VON SAMURAI S UND SÖLDNERN, VON ANGESTELLTEN UND FREUNDEN“

Donnerstag und Freitag, 18. und 19. Juni 2020, 9-17.30 Uhr

Wahrscheinlich haben Sie es ja immer schon gewusst: Ihre Firma, Ihre Abteilung oder Ihr Verein steht und fällt eigentlich mit ein paar engagierten Mitgliedern, die (ohne dass man sie dafür eigens antreiben müsste) hier einfach immer einen Griff mehr tun, eine Meile mehr gehen und einen Schritt weiter denken. Solche, bei denen Sie nie anfeuern müssen, die sich in den Dienst der Aufgabe stellen und die den Karren letztlich ziehen und nicht nur mitlaufen. Wer nur Anweisungen befolgt, Fehler vermeidet und pünktlich da (und auch wieder weg) ist, der ist im besten Fall wie ein Haflinger: Verlässlich, pflegeleicht, fleißig. Sie jedoch benötigen auch Huskys, solche, die bereits intrinsisch motiviert sind, die nicht wegen der Wurst laufen, die als Prämie in Aussicht gestellt wird, sondern die um des Laufens Willen laufen wollen! Um wie viel mehr das Prinzip „Freundschaft“ Ihre Führungsarbeit bereichern und verbessern kann, das erfahren Sie in diesem Seminar von einem Apotheker, der mit seinem Konzept so fürchterlich scheiterte, dass er nur 3 Jahre später bester Arbeitgeber Österreichs wurde. Ein humorvoller, tief sinniger und äußerst praxisnaher Kurs zum Thema „Führung der Generation Z“!



- REFERENT:** Dr. Klaus Schirmer, Speaker, Trainer, Buchautor und Apotheker
- ZIELGRUPPE:** Für alle Leiter*innen, für Führungskräfte und Nachwuchs-Führungskräfte, für alle, die nicht nur in, sondern auch an ihrer Firma arbeiten wollen und dabei auf das Commitment ihrer Mitarbeiter*innen angewiesen sind. Und für alle, die nicht nur zusehen wollen, wie alles immer schlechter wird, sondern ihr Geschäftsmodell neu aufstellen: Denn dazu werden sie die richtigen Leute um sich brauchen!
- TEILNEHMERZAHL:** max. 20 Personen
- ORT:** Hotel Roggenland, Schloßstraße 11, 34513 Waldeck
- MITTAGSVERPFLEGUNG:** inklusive
- PARKEN:** Parkplätze stehen am Bürgerhaus Waldeck kostenlos zur Verfügung
- ANMELDUNG:** bis 10.06.2020 per E-Mail an svenja.lotze@lkwafkb.de

Tagesseminar

„MISSION FÜHRUNG“

Mittwoch, 24. Juni 2020, 9-16.30 Uhr

Auch in unserem Alltag, jenseits von Spionage und Drogenhandel, werden Leo Martins Methoden erfolgreich eingesetzt. Er zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Einfluss auf andere Menschen erhöhen. Lernen Sie die Geheimnisse fairer und anerkannter Kommunikation kennen, einsetzen und schätzen. Sie trainieren, Menschen zu lesen, ihre Motive zu durchschauen, sie für Ihre Ziele zu gewinnen und ihr Handeln zu bestimmen.

Wer durch seine Persönlichkeit und nicht über seine Position führt, hat mehr Einfluss auf andere. Ex-Geheimagent Leo Martin sagt, nur dann sei es „echtes“ Führen. Mitarbeiter*innen bringen erst dann vollen Einsatz, wenn sie wissen, woran sie sind, und sich verstanden fühlen. Wer sich beim Führen auf seine Position verlässt, der wird verlassen! Leo Martin zeigt, wie Sie den vollen Einsatz Ihrer Mitarbeiter*innen gewinnen. Anhand eines hochspannenden Falles aus der faszinierenden Welt der Geheimdienste und vielen Tricks aus dem Agentenhandbuch erklärt Leo Martin, wie es jedem von uns gelingt, Mitarbeiter*innen zu gewinnen, Vertrauen aufzubauen und selbst in schwierigen Gesprächen souverän zu führen. Sie führen erprobte Kommunikationsübungen aus dem Trainingsprogramm des Deutschen Geheimdienstes durch.



- REFERENT:** Leo Martin, Ex-Geheimagent, Kriminalist und Bestsellerautor
- ZIELGRUPPE:** Führungskräfte
- TEILNEHMERZAHL:** max. 12 Personen
- ORT:** großer Sitzungssaal in der Verwaltungsstelle Frankenberg des Landkreises Waldeck-Frankenberg, Bahnhofstr. 8-12, 35066 Frankenberg (Eder)
- MITTAGSVERPFLEGUNG:** inklusive
- PARKEN:** kostenpflichtige Parkplätze am Landratsamt zur Verfügung
- ANMELDUNG:** bis 17.06.2020 per E-Mail an svenja.lotze@lkwaifkb.de



© 2019