

Die Volkshochschule Essen informiert

Verlaufsplan für den Bildungsurlaub "Stärkenorientierung statt Burn-Out – die Chance für ein erfolgreicherer und zufriedenerer Berufsleben"

Anlage gem. §§ 1 (2-4), 9 (1) AWbG NW
Angaben über den Kurs für den Arbeitgeber

Dauer: 5 Tage

Der Kurs ist als Veranstaltung der Volkshochschule Essen im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW zugelassen.

Zielgruppe:

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Berufstätige, die ihre Fähigkeiten im Bereich berufsrelevanter Kompetenzen erweitern möchten sowie an sonstige Interessierte.

Lernziele:

- Zusammenhänge zwischen Stärkeneinsatz, Leistungsfähigkeit und beruflicher Zufriedenheit verstehen
- Erarbeitung der beruflich relevanten individuellen Stärken
- Situationsspezifische Möglichkeiten erkunden, den individuellen Stärken im Rahmen der beruflichen Tätigkeiten mehr Platz einzuräumen
- Flexibilität und Perspektivwechsel, emotionale Intelligenz, strategische und kooperative Fähigkeiten als wertvolle Softskills erkennen und weiterentwickeln

Methoden:

- Theorievermittlung
- verschiedene Ansätze der Stärken-Erkennnis (D. Clifton, M. Buckingham, F. Rebmann, A. Gulder)
- Einzelarbeit mit Fragebögen und anderen Arbeitspapieren
- Kleingruppenarbeit
- Elemente des Psychodramas zur Unterstützung der Einübung angestrebter Verhaltensweisen

Hinweis: Die Inhalte werden nicht immer in der im Folgenden angegebenen Reihenfolge, sondern situationsgerecht behandelt!



Die Volkshochschule Essen informiert

Ablaufplan (exemplarisch):

Montag

- Einführung
- Unterschiede und Zusammenhänge zw. Talenten und Stärken (Darstellung und Gespräch)
- Zusammenhänge zwischen Stärkeneinsatz, Leistungsfähigkeit und beruflicher Zufriedenheit (Darstellung und Gespräch)
- Ansätze der Stärken-Erkenntnis (D. Clifton, M. Buckingham, Theorie und praktische Anwendung)
- Zur Erkenntnis von Talenten und Stärken (Bearbeitung und Auswertung von Fragebögen und anderen Arbeitspapieren)

Dienstag

- Ansätze der Stärken-Erkenntnis (F. Rebmann, A. Gulder, Theorie und praktische Anwendung)
- Die Anzeichen einer Stärke (Darstellung und Gespräch)
- Drei Beschreibungen von Stärken (Einzelarbeit und Partnerarbeit)
- Fünf bevorzugte Tätigkeiten (Einzelarbeit und Partnerarbeit)

Mittwoch

- Eine Woche der Stärken (Einzelarbeit und Partnerarbeit)
- Zum sinnvollen Umgang mit Schwächen (Darstellung und Gespräch)
- Zur Veränderung von Einstellungen und Glaubenssätzen, welche die eigenen Möglichkeiten unnötig einschränken (Darstellung und Gespräch)
- Zur Veränderung von Einstellungen und Glaubenssätzen (Coaching-Prozesse)

Donnerstag

- Situationsspezifische Möglichkeiten, den individuellen Stärken im Rahmen der beruflichen Tätigkeiten mehr Platz einzuräumen (Darstellung und Gespräch)
- Angemessene Vorgehensweisen in der Kommunikation mit Vorgesetzten, Mitarbeitenden und Kolleg/-innen (Darstellung und Gespräch)
- Zur Kommunikation mit Vorgesetzten, Mitarbeitenden und Kolleg/-innen (Kleingruppenarbeit und Rollenspiele)

Freitag

- Zur Kommunikation mit Vorgesetzten, Mitarbeitenden und Kolleg/-innen (Kleingruppenarbeit und Rollenspiele)
 - Praktische Arbeit mit noch offenen Themen der Teilnehmer/-innen
 - Transfer des Erfahrenen und der erworbenen Fähigkeiten in den jeweils individuellen Alltag
 - Seminar-Rückblick und Feedback
-



Volkshochschule
Essen

Die Volkshochschule Essen informiert

Auf der Homepage der Bezirksregierung Düsseldorf finden Sie den Nachweis, dass die Volkshochschule Essen Anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung ist:
<https://www.brd.nrw.de/themen/schule-bildung/sonstiges/arbeitnehmerweiterbildung-bildungsurlaub>

Stand: 06/2022

