

2016

# Ausblick

## Neue Perspektiven in der beruflichen Weiterbildung

Alt Nowawes 67, 14482 Potsdam



## Angebote für Bildungsurlaub

**Proaktives Denken** - Kreative Kompetenz

Solutionmanagement – **Problemlösung**

**Führungskompetenz** - Teamkompetenz

Selbstmanagement - **Resilienzförderung**

[www.ausblick-weiterbildung.de](http://www.ausblick-weiterbildung.de)

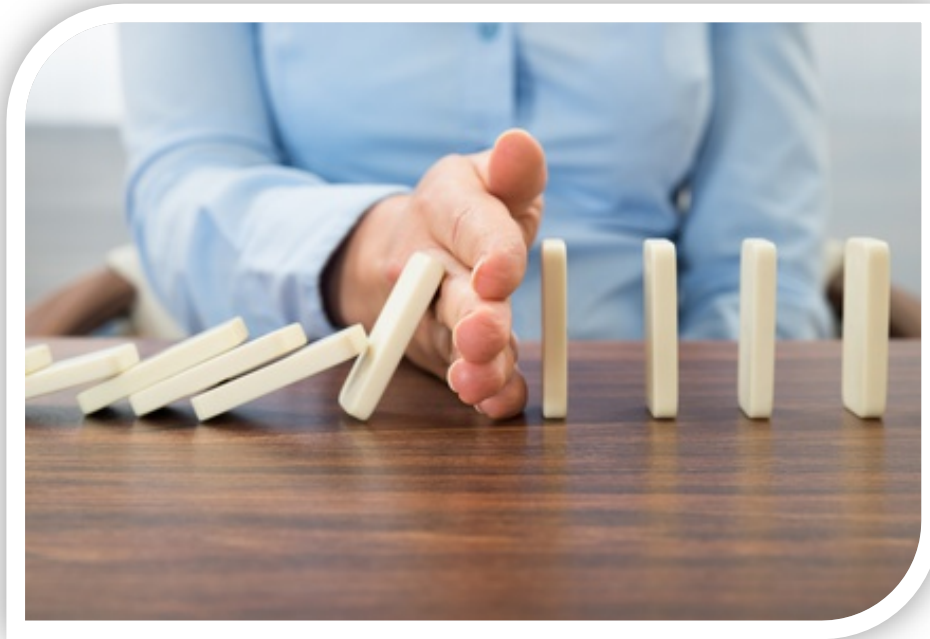
[info@ausblick-weiterbildung.de](mailto:info@ausblick-weiterbildung.de)

Tel. 0031 73 09 003



# Schlüsselstrategien für Willenskraft und Selbstkontrolle: **Selbststeuerung**

„Nur der Mensch, der sich selbst beherrschen kann, ist frei.“ *Walter Mischel*



## Seminarziele:

Mit Selbststeuerung wird die Fähigkeit bezeichnet, durch Willenskraft und kognitive Kompetenz selbstgewählte Veränderungsziele zu erreichen. Durch die Stärkung der Fähigkeit zur Selbststeuerung wird es leichter, Changeprozesse erfolgreich abzuschließen und Vorhaben zu verwirklichen.

Selbststeuerung stellt eine Metakompetenz für das Übernehmen von Verantwortung, das Erreichen von langfristigen Zielen und für soziale Kompetenz dar. Durch die Fähigkeit zur Selbststeuerung steigt die Fähigkeit zu erfolgreichem Handeln, zur partizipativen Führung von Menschen und zur individuellen kognitiven Stressreduktion.

Im Seminar werden Tools aus dem Mentaltraining, dem Stressmanagement, dem systemischen Coaching und dem Lösungsmanagement trainiert, um die individuellen kognitiven, mentalen und emotionalen Skills zur Selbststeuerung nachhaltig zu stärken.

Auf der Grundlage aktueller Erkenntnisse der Wissenschaft werden Methoden und Modelle vermittelt, die einen hohen Bezug zur täglichen beruflichen Praxis der Teilnehmenden haben und die Ressourcen für die erfolgreiche Selbstregulation der Teilnehmenden wirksam aktivieren. Alle vorgestellten und eingeübten Methoden können im beruflichen Alltag unkompliziert angewendet werden.

Der Praxistransfer wird im Seminar durch zahlreiche Anknüpfungen an die Lebenswirklichkeit der Teilnehmenden nachhaltig unterstützt. Kognitive, affektive und psychomotorische Lernziele werden ausgewogen angesprochen für einen maximalen Lernerfolg.



### Zielgruppe:

Menschen, die ihre Fähigkeit zur Selbststeuerung für mehr beruflichen Erfolg und Zufriedenheit im Leben verbessern möchten.

### Vorkenntnisse:

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Alle Materialien sind vor Ort.

### Lernservice:

**Zum Seminar gehören ein umfangreiches, farbiges Handout sowie ein persönliches Lerntagebuch als Transferhilfe.** Alle im Seminar entstehenden Unterlagen (Copyboardtafel, Flip-Chart etc.) werden für die Teilnehmenden digital aufbereitet und als farbiger Druck und per E-Mail zur Verfügung gestellt.

Für die Stärkung des Praxistransfers werden im Seminar Transferpatenschaften unter den Teilnehmenden vorgeschlagen.

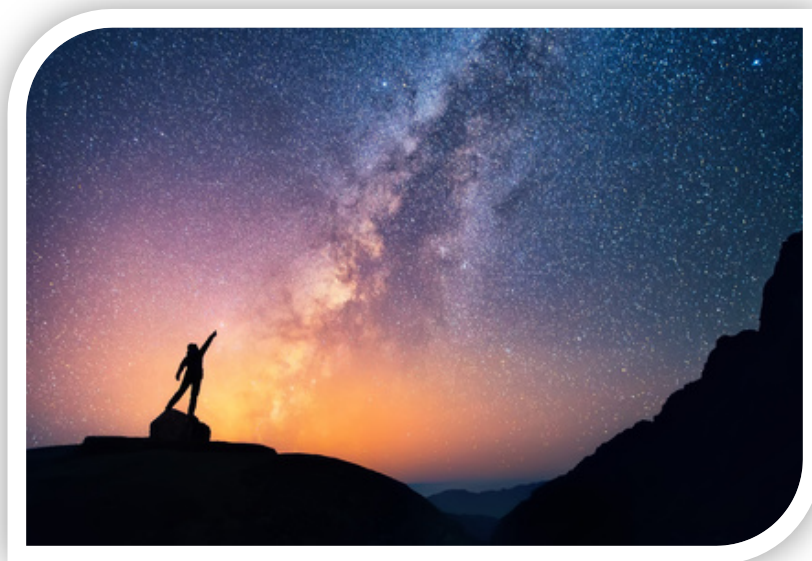
**Gruppengröße:** 3-8 TeilnehmerInnen

**Dozentin:** Anna Hoffmann

**Dauer:** 2 Tage, jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

**Kosten:** 1300,- € inkl. 19% Mehrwertsteuer (1092,43 € netto)

**Mögliche Förderung von bis zu 70% der Kosten über den Bildungsscheck Brandenburg**



### Vermittelte Theorieinputs:

- Die Bedeutung der Möglichkeit zur Wahl („Power of choice“) nach Walter Mischel
- Die neurowissenschaftlichen Grundlagen der Selbststeuerung nach Prof. Joachim Bauer
- Willenskraft und das Modell der „Ego Depletion“ nach Roy Baumeister
- Die Bedeutung von Sprachdenken für die Prozesse der Selbststeuerung nach Prof. Zimpel
- Notwendigkeit der Balance zwischen Selbstkontrolle und Genuss
- Die negative Auswirkung von Stress auf die Fähigkeit zur Selbststeuerung
- Realisierbare Ziele und die Machbarkeit im Fokus
- Zukunftsorientierter Brückenschlag nach G. Oettinger – Umgang mit Hürden auf dem Weg



### Vermittelte praktische Trainingsmöglichkeiten für zu Hause (Begleitender und vorbereitender Praxistransfer):

- Individuelle Möglichkeiten zur Stärkung der Selbstregulationsressource
- Definition von persönlichen langfristigen Zielen
- Anleitung für tägliche Zielfokussierung und Verinnerlichung
- Identifizierung von individuellen stressbasierten "Hot Spots"
- Selbststeuerung in Stresssituationen und bei persönlichen "Hot Spots"
- Stärkung der intrinsischen Motivation, um Selbststeuerung zu trainieren
- Persönliche Formeln für Sprachdenken zur leichteren Selbststeuerung
- Tipps und Tricks im Umgang mit Fehlschlägen auf dem Weg zu mehr Selbststeuerung
- Individueller täglicher Praxistransfer mit dem Lerntagebuch



### Vermittelte Methodenkompetenzen:

- Methode zur Steuerung des limbischen Systems: „Cooling the present“ nach Mischel
- Die Technik „Heating the future“ zur Erreichung langfristiger Ziele nach Mischel
- Mentaltechnik „Self-distancing“ zur effektiven Selbststeuerung
- Methodik der Selbstinstruktion zur effizienten Selbststeuerung
- Implementierung von If-Then Strategien nach Mischel zur selbstwirksamen Verhaltenssteuerung
- Fokussierung der Aufmerksamkeit durch das Arbeiten mit Tageszielen
- Die Wirkung von Sprachdenken und Verinnerlichung zur Selbststeuerung nutzen können
- Kognitive Stressmanagementtechniken





## Leistungen

„Eine Investition in Wissen bringt immer noch die besten Zinsen.“

*Benjamin Franklin*



### **Gewährleistung der Aktualität der Seminarinhalte und der Praxisrelevanz:**

Orientiert u.a. am „Harvard Business Manager“ und vergleichbaren Publikationen werden aktuellste Entwicklungen in der Arbeitswelt thematisiert und im Rahmen des Seminarthemas behandelt. Durch das Einbeziehen neuester Forschungsergebnisse in die Lernziele der einzelnen Seminare ist die aktuelle Relevanz der Lerninhalte für einen optimalen Praxistransfer der Teilnehmenden gewährleistet.

### **Steigerung der Lernmotivation:**

Unsere Seminarinhalte sind nach der Devise „Aus der Praxis - für die Praxis“ entwickelt worden. Der Praxistransfer nimmt in allen Weiterbildungen einen breiten Raum ein und wird in allen Seminarbausteinen vorbereitet, nicht erst am Ende der Veranstaltung. Praktische Anwendungsübungen, lebendige Gespräche und die Einbeziehung der Lebenswirklichkeit der Teilnehmenden machen einen großen Teil der Seminarzeit aus. Alle Theorieinputs in den Seminaren werden OHNE ermüdende PowerPoint-Vorträge, dafür interaktiv und „live & in Farbe“ durchgeführt.

### **Lernservice:**

Für jedes Seminar erhalten Sie ausführliche Unterlagen, die auf den späteren Gebrauch im Praxistransfer zugeschnitten sind. Alle Handouts sind liebevoll und sorgfältig zusammengestellt und beinhalten ausführliche Informationen und Hintergrundberichte. Simple PowerPoint „Mitschnitte“ mit substanzlosen Schlagworten finden Sie bei uns nicht.

### **Schutz des geistigen Eigentums:**

Der Schutz des geistigen Eigentums wird insbesondere in den Seminaren zur Kreativen Kompetenz und zum Solutionmanagement durch geeignete Methoden sichergestellt. Innovative Ideen, persönliche Erfahrungen oder Geistesblitze müssen nicht mit der Gruppe geteilt werden.

### **Das leibliche Wohl kommt nicht zu kurz:**

In den Pausen werden Sie mit Kaffee, Tee, Wasser und Säften sowie Obst und Gebäck bewirtet. In den Mittagspausen lernen Sie das historische und idyllische Alt Nowawes in Babelsberg bei einem entspannten dreigängigen Menü kennen. Auf den Exkursionen gönnen wir uns eine ausgiebige Kaffeepause mit Kuchen oder Snacks in den besonderen Umgebungen.



## Seminarzentrum Ausblick in Potsdam Alt Nowawes

Das Seminarzentrum „Ausblick“, Träger für staatlich anerkannte und geförderte berufliche Weiterbildungen, befindet sich in der historischen Umgebung von Alt Nowawes in Potsdam Babelsberg. **In unmittelbarer Nähe liegt das Weltkulturerbe „Park Babelsberg“ mit dem Schloss Babelsberg und dem weitläufigen Landschaftspark im englischen Stil.** Hier wurde unter Kaiser Wilhelm I. und Kaiserin Augusta deutsche Geschichte geschrieben. Heute lädt der Park in den Seminarpausen zur idyllischen Erholung ein. Von den Seminarräumen aus hat man einen wunderschönen Ausblick auf Alt Nowawes und den Park, daher der Name „Ausblick“.



Das moderne Geschäftsgebäude, in dem sich die Räumlichkeiten des Seminarzentrums Ausblick befinden, verfügt über zwei Aufzüge. Unter dem Haus kann in der Tiefgarage geparkt werden. Die Räumlichkeiten sind barrierefrei zugänglich.



Das Seminarzentrum ist sowohl mit öffentlichen Verkehrsmitteln als auch mit dem PKW oder Fahrrad gut zu erreichen. **Von Berlin besteht eine direkte S-Bahn Verbindung bis Potsdam-Babelsberg.** Aus dem Umland können Zugverbindungen bis zum Bahnhof Wannsee oder Potsdam Hauptbahnhof genutzt werden. Danach umsteigen in die S-Bahn oder den Bus.



## Bildungsziele Ausblick

**Leitsatz:** „Menschen bilden bedeutet nicht, ein Gefäß zu füllen, sondern ein Feuer zu entfachen.“  
*Aristophanes*



Die inhaltlichen Schwerpunkte des Weiterbildungszentrums Ausblick liegen in den Fachgebieten Solutionmanagement, Problemlösung, Proaktives Denken, Führungskompetenz, Teamkompetenz, Kreative Kompetenz, Selbstmanagement und Resilienz. Ziel aller Weiterbildungsmaßnahmen in diesen Themenfeldern ist die nachhaltige Stärkung der Kompetenzen zum kreativen Denken, zur Lösungsfindung, zum eigenständigen Erreichen von Zielen sowie zum besseren Umgang mit Schwierigkeiten und Herausforderungen im beruflichen und persönlichen Leben. Die Eigenständigkeit und Selbstwirksamkeit der Teilnehmenden wird in allen Aspekten der Weiterbildung gefördert. Neue berufliche Perspektiven zu schaffen, bedeutet immer auch eine Perspektive für ein lebenswertes Leben zu ermöglichen.

### **Der handlungswirksame Praxistransfer steht im Fokus für nachhaltige Lerneffekte:**

In jedem Seminar sind an die Fragestellungen der Teilnehmenden angepasste Praxisübungen zum vorbereitenden und unterstützenden Praxistransfer ein wichtiger Bestandteil, der einen Anteil von mindestens 35% der Lernzeit einnimmt. Ein konkreter Praxishandlungsplan, der dazu dient, wesentliche Erkenntnisse in die tägliche Praxis umzusetzen, wird im Rahmen der Weiterbildung von den Teilnehmenden erarbeitet. Innerhalb des Lernprozesses wird neben der fachlichen Handhabung einer Methode oder Technik zudem ein Überblick über sinnvolle Einsatzorte, Möglichkeiten und Grenzen dieser Methodik vermittelt, um so einen verantwortungsvollen und handlungswirksamen Praxistransfer zu gewährleisten.

Der Praxistransfer wird im Seminar zusätzlich durch zahlreiche Anknüpfungen an die Lebenswirklichkeit der Teilnehmenden nachhaltig unterstützt. Alle vorgestellten und eingeübten Methoden können im beruflichen Alltag unkompliziert angewendet werden. Für die Stärkung des Praxistransfers werden im Seminar Transferpatenschaften unter den Teilnehmenden angeregt.

### **Vorabkommunikation zur passgenauen Abstimmung der konkreten Lerninhalte mit den Teilnehmenden:**

Im Rahmen der Anmeldebestätigung werden bereits vorab die Erwartungen und Lernziele der einzelnen Teilnehmenden schriftlich erfasst und angemessen berücksichtigt.

### **Methodenwahl:**

Trainingstools werden nach den Gesichtspunkten der Lerneffizienz sowie der Gewährleistung der Nachhaltigkeit der Lernziele kontextsensitiv und differenziert ausgewählt. Ein abwechslungsreicher und gehaltvoller Methodenmix aus Wissensinput, Arbeitsaufgaben, Gruppenübungen, Partnerarbeiten, Reflexionsaufgaben, Diskussionen, Exkursionen und





Rollenspielen unterstützt den individuellen Lernprozess. Der Praxisanteil in den Seminaren liegt bei mindestens 50% der Seminarzeit.

### **Ausgewogene Ansprache von kognitiven, affektiven und psychomotorischen Lernzielen:**

Kognitive Lernziele dienen dazu, dass die Teilnehmenden Sachverhalte verstehen und behalten und damit für das Verständnis von komplexen Zusammenhängen sowie zur Steuerung von Handlungen zur Verfügung stehen. Affektive Lernziele sollen die intrinsische Motivation für konstruktive Veränderung wecken sowie Interesse und eine positive innere Einstellung bei den Teilnehmenden zum Thema bewirken. Psychomotorische Lernziele bewirken die Beherrschung von Bewegungsabläufen und stellen die zweckmäßige Handhabung von Tools sicher. Kognitive, affektive und psychomotorische Lernziele werden in allen Weiterbildungen für einen maximalen Lernerfolg ausgewogen angesprochen.



### **Berücksichtigung und Einbindung verschiedener Lerntypen und Lernstile:**

In der Vermittlung der Seminarziele werden die verschiedenen Lerntypen berücksichtigt. Damit geht eine Differenzierung in den Vermittlungsmethoden einher. Visuelle, akustische und haptische Inputs werden den jeweiligen Lernzielen entsprechend angemessen eingesetzt und stellen die Basis für einen ganzheitlichen Lern- und Erfahrungsansatz dar.

### **Bereitstellung eines Lernservices zur Erleichterung des Praxistransfers:**

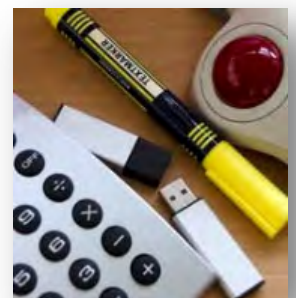
In jedem Seminar erhalten die Teilnehmenden ein umfangreiches, farbiges Handout sowie ein persönliches Lerntagebuch als Transferhilfe. Checklisten und Unterlagen zur Unterstützung der Anwendung des Gelernten im Alltag ergänzen das Handout. Alle im Seminar entstehenden Unterlagen (Copyboardtafel, Flip-Chart etc.) werden für die Teilnehmenden digital aufbereitet und als farbiger Ausdruck und per E-Mail zur Verfügung gestellt.

### **Berücksichtigung von Gender Mainstreaming und Gleichstellung:**

Die Erfordernisse des Gender Mainstreaming und die Grundsätze der Gleichstellung und Vielfalt (Diversity) werden in allen Bereichen der Weiterbildung angewendet. Die Regeln der wertschätzenden Kommunikation bilden die Grundlage für alle kommunikativen Prozesse.

### **Grundsatz der Vertraulichkeit und Schutz des geistigen Eigentums:**

Alle lebensweltbezogenen Äußerungen und berufspraxisbezogenen Inputs der Teilnehmenden werden streng vertraulich behandelt. Der Schutz des geistigen Eigentums wird insbesondere in Seminaren zur Kreativen Kompetenz und zum Soluionmanagement durch geeignete Methoden sichergestellt.



### **Datenschutz:**

Die Einhaltung von datenschutzrelevanten Aspekten in der IT-Verwaltung und der Handhabung personenbezogener Daten sowie in allen Kommunikations- und Geschäftsprozessen ist gegeben.





# Hinweise zum Bildungsurlaub und zu Förderungen

## Bildungsurlaub (Bildungsfreistellung)

**Bildungsurlaub** ist eine besondere Form des **bezahlten** Urlaubs, die der beruflichen Weiterbildung dient. Er wird oft auch Bildungsfreistellung genannt, um den Eindruck eines Erholungsurlaubs zu vermeiden. Der Bildungsurlaub in Berlin und Brandenburg beträgt **zehn Arbeitstage** innerhalb eines Zeitraumes von zwei aufeinander folgenden Kalenderjahren. Nicht in Anspruch genommener Bildungsurlaub verfällt.

Bildungsfreistellung ist ein **Rechtsanspruch von Beschäftigten** gegenüber Ihrer Arbeitsstelle. Die Freistellung macht eine Teilnahme während der Arbeitszeit möglich. Währenddessen wird das Arbeitsentgelt fortgezahlt. Die Möglichkeit der Inanspruchnahme von Bildungsfreistellung erleichtert berufstätigen Erwachsenen mit ihrer knappen Zeit die Teilnahme an anerkannten Weiterbildungsveranstaltungen.

- **Allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub in Berlin:**  
*Link:* <http://www.berlin.de/sen/arbeit/berlinarbeit-ziel-3/bildungsurlaub/>
- **Allgemeine Informationen zur Bildungsfreistellung in Brandenburg:**  
*Link:* <http://bildungsfreistellung.brandenburg.de>



## Bildungsscheck Brandenburg

In Brandenburg kann die Weiterbildungsmaßnahme auf der Grundlage eines individuellen, arbeitsplatzunabhängigen Bildungsziels mit **70 % bezuschusst** werden. Die Weiterbildungsausgaben müssen mindestens 1.000 Euro betragen.

Weitere Infos zum Bildungsscheck Brandenburg finden Sie unter dem angegebenen Link:  
*Link:* <http://www.masgf.brandenburg.de/cms/detail.php/bb1.c.185138.de>

## Förderung der beruflichen Weiterbildung im Land Brandenburg: Weiterbildung für Selbstständige sowie in Unternehmen und Vereinen

Für Weiterbildungsmaßnahmen in Unternehmen oder von Selbstständigen werden **50% bis maximal 70% der anfallenden Kurs- und Prüfungsgebühren übernommen** (abhängig von der Größe des Betriebs, des Vereins bzw. des Trägers der Kinder- und Jugendhilfe). **Bei Vereinen ohne wirtschaftliche Tätigkeit beträgt die Förderung 90 %**. Die Mindestförderhöhe pro Antrag beträgt 500 Euro. **Bezuschusst werden bis zu 3.000 Euro pro Teilnehmendem** und Antrag zu den Ausgaben der Kurs- und Prüfungsgebühren.

Weitere Infos zur beruflichen Weiterbildung in Brandenburg finden Sie unter dem angegebenen Link:  
[http://www.ilb.de/de/arbeitsfoerderung/aktive\\_arbeit\\_programme/foerderung\\_der\\_beruflichen\\_weiterbildung\\_im\\_land\\_brandenburg/](http://www.ilb.de/de/arbeitsfoerderung/aktive_arbeit_programme/foerderung_der_beruflichen_weiterbildung_im_land_brandenburg/)

## Bildungsprämie der Bundesregierung

Durch den Prämiegutschein wird die Beteiligung an anerkannten Weiterbildungen mit Veranstaltungsgebühren bis maximal 1.000 Euro gefördert. Mit dem Gutschein übernimmt der Staat 50 % der Veranstaltungsgebühr. Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung und aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert.

Weitere Infos zur Bildungsprämie finden Sie im Internet unter dem Link [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)

**Mehr Informationen sowie alle Links finden Sie auch auf der Homepage:**  
[www.ausblick-weiterbildung.de](http://www.ausblick-weiterbildung.de)



# Allgemeine Geschäftsbedingungen Ausblick

## 1. Buchung und Anmeldung

Über die Buchungsplattform auf der Homepage können Sie eine Buchungsanfrage durchführen. Mit Ihrer Buchungsanfrage ist ein Platz für Sie reserviert. Sie erhalten dann per E-Mail oder auf Wunsch auch auf dem Postweg Ihre Anmeldungsunterlagen sowie weiterführende Informationen und Unterlagen zu dem Seminarangebot, wie z.B. die notwendigen Bescheinigungen für die Freistellung beim Bildungsurlaub. Mit den Teilnahmeunterlagen melden Sie sich schriftlich via E-Mail, Telefax oder per Brief verbindlich an. Jeder Teilnehmende erhält nach Eingang der Anmeldung eine schriftliche Bestätigung. Gleichzeitig wird der Bestätigung eine Rechnung beigelegt. Sollten Seminare aus wichtigen Gründen storniert werden, wird die umgehende Erstattung bereits gezahlter Veranstaltungs-/ Seminargebühren garantiert. Darüber hinausgehende Ansprüche der Teilnehmenden auf Durchführung des Seminars bestehen nicht.

## 2. Leistungen

Unsere Leistungen umfassen die Durchführung der Veranstaltung/des Seminars laut Beschreibung einschließlich der Kosten für im Programm angekündigte Exkursionen, ein zweigängiges Mittagessen, zwei Kaffeepausen pro Tag sowie eine Arbeitsunterlage, sofern nicht ausdrücklich anders angegeben.

## 3. Stornierung der Anmeldung

Sofern ein Teilnehmer nicht an der Veranstaltung/dem Seminar teilnehmen kann, entstehen diesem keine Kosten, wenn spätestens 3 Wochen vor Beginn der Veranstaltung/des Seminars eine schriftliche Abmeldung eingeht. Geht eine schriftliche Abmeldung bis spätestens 2 Wochen vor Beginn der Veranstaltung/ des Seminars zu, wird dem Teilnehmenden eine Stornierungsgebühr von € 100,00 berechnet. Bereits bezahlte Kosten werden zurückerstattet. Bei späterer Abmeldung ist die volle Gebühr fällig. Es steht dem verhinderten Teilnehmer jedoch frei, einen Ersatzteilnehmer in die Veranstaltung/das Seminar zu entsenden. Das ist schriftlich anzuzeigen.

## 4. Zahlungen

Die Höhe der Veranstaltungs- oder Seminargebühr ist dem veröffentlichten Programm und der Rechnung zu entnehmen. Die schriftliche Rechnung wird nach der verbindlichen Anmeldung versandt. Sie ist spätestens 21 Tage vor Beginn des Seminars ohne Abzug zu überweisen. Bei späterer Anmeldung oder Rechnungsstellung sofort.

## 5. Teilnehmerzahl und Seminarannulierung

Zur effizienten Durchführung der Veranstaltung/des Seminars und zur Einhaltung eines hohen Qualitätsstandards ist die Anzahl der Teilnehmer, wie in der Ausschreibung angeboten begrenzt. Anmeldungen werden in der jeweiligen Reihenfolge ihres Eingangs bei uns berücksichtigt. Eine frühzeitige Anmeldung wird deshalb empfohlen. Wird die Mindestteilnehmeranzahl nicht erreicht, wird das Seminar rechtzeitig abgesagt. In diesem Fall wird ein Ersatztermin angeboten. Bei Ausfall durch Krankheit des Trainers, höhere Gewalt oder sonstige unvorhergesehene Ereignisse besteht kein Anspruch auf die Durchführung. Ein Anspruch auf Ersatz von Reise- und Übernachtungskosten sowie Arbeitsausfall besteht nicht. Für mittelbare Schäden, insbesondere entgangener Gewinn oder Ansprüche Dritter, wird nicht gehaftet.

## 6. Gerichtsstand

Für den Vertrag und seine Durchführung gilt das Recht der Bundesrepublik Deutschland. Gerichtsstand ist Potsdam.

