



Persönliche und berufliche Standortbestimmung

Innehalten - Neu orientieren - Zukunft gestalten - Kräfte mobilisieren

von Freitag, 4. Oktober, ab 17:30 Uhr bis Sonntag, 6. Oktober, 15 Uhr

Du wünschst dir eine Auszeit für deine persönliche und berufliche Standortbestimmung? Einmal aus dem Hamsterrad aussteigen und in Ruhe über dich und deine Lebensbalance reflektieren, den inneren Kompass neu ausrichten und Klarheit über deine Ziele und Lebensvisionen gewinnen? In einem angeleiteten Prozess, in einer schönen Umgebung, mit ausgesuchten Gaumenfreuden und einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter begleiten wir dich bei der Gestaltung deiner Zukunft

Ziele und Nutzen

- Du erhältst Impulse zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung, konkretisierst deine Ziele und definierst die nächsten Schritte
- Du erlernst Techniken zum Umgang mit Druck und zur Stärkung deiner Resilienz
- Du mobilisierst Kräfte, tankst Energie und fasst Mut

Inhalte

- Meine Biografie; was macht mich aus; meine Stärken, Ressourcen, Interessen und Werte
- Rollenanalyse; Denkmuster; mein Potenzial
- Standortbestimmung Life Balance
- Wege der Stressbewältigung; Stärkung der Resilienz
- Lebensvision, wohin geht meine Reise; mein innerer Kompass
- Perspektiven für die einzelnen Lebensbereiche; nächste Schritte planen

Methoden und Arbeitsweise

Du erhältst vorgängig bereits Arbeitsmaterialien, um dich auf das Seminar vorzubereiten, so dass du bereits mit einer guten Grundlage ins Seminar einsteigen kannst. Dabei wechseln sich kurze theoretische Inputs, Plenumsdiskussionen, Einzelreflexionen und Gruppen- sowie Tandemarbeit ab. Wir nutzen strukturierende Arbeitsmittel, inspirierende Übungen und praktische Instrumente und Tools.

Du hast Zeit für dich selbst und den Austausch deiner Gedanken und Erfahrungen mit Teilnehmenden mit ähnlichen Fragestellungen sowie der Seminarleitung. Dies geschieht in einem angenehmen Seminarraum, bei Spaziergängen in der schönen Natur sowie geselligem Mittag- und Abendessen in gepflegter Umgebung. Dein Standortbestimmungsprozess wird so durch die Gruppe unterstützt und bereichert.

Programm

Freitag, 4. Oktober 2024

- 17:30 Begrüssung, Einführung, erste Übungen
- 19:30 gemeinsames Nachtessen im Restaurant zum Schauenegg

Samstag, 5. Oktober 2024

- 7:15 gemeinsamer Spaziergang oder Meditation (freiwillig)
- 8:00 Frühstück
- 9:00 Seminar bis 17:30 (ca. 12 Uhr Lunch)
- 19:30 gemeinsames Nachtessen im Restaurant Bad Schauenburg

Sonntag, 6. Oktober 2024

- 7:15 gemeinsamer Spaziergang oder Meditation (freiwillig)
- 8:00 Frühstück
- 9:00 Seminar bis 15:00 (ca. 12 Uhr Lunch), Verabschiedung

Seminarort

Das Seminar findet in einem aufwändig renovierten Bijou aus goldenen Zeiten statt. Mit familiärer Herzlichkeit geführt, in erholsamer Ruhe und inmitten einer kraftvollen Natur in der Nähe von Basel gelegen, unterstützt das «Hotel Bad Schauenburg» Regeneration, Inspiration und persönliche Entwicklung. Die Küche serviert in zwei Restaurants ausgesuchte lokale und

saisonale Köstlichkeiten. Wir nehmen unser Abendessen am ersten Abend in der ehemaligen Scheune «zum Schauenegg» ein, am zweiten Abend dinieren wir im «Bad Schauenburg» mit hochstehender französischer Küche und 16 Millau-Punkten.

Hotel Restaurant Bad Schauenburg
Schauenburgerstrasse 76
CH-4410 Liestal
Tel. +41 61 906 27 27
hotel@badschauenburg.ch
<https://www.badschauenburg.ch>

Seminarleitung



Susanne Koch

«Katalysatorin für Entwicklung»
Langjährige Seminarleiterin, Dozentin und Moderatorin
Psychologin lic. phil. Universität Zürich
Business-Coach, IBNLP / NLP-Master
Zertifizierte Resilienzberaterin

SeminarKosten

Seminarpauschale CHF 980.-- (inkl. Verpflegung und Mineralwasser, Übernachtungskosten im Einzelzimmer, Seminarunterlagen; exkl. alkoholische Getränke)

Anmeldung und weitere Informationen

- Anmeldung bis 19. September 2024 an Hotel Bad Schauenburg(hotel@badschauenburg.ch)
- Stornogeühren: bis 19. September 2024 kostenfrei stornierbar, bis 26. September 2024 50%; ab 27. September 2024 100% der Seminarpauschale
- Weitere Informationen zum Inhalt: susanne.koch@hispeed.ch
- Gruppengrösse min. 6 und max. 12 Teilnehmende
- Einladung und detaillierte Informationen ab 23. September 2024