

„Atempause“

das neue Seminar von Newblu Consulting GmbH

Die aktuelle Zeit bzw. die „Krise“ zeigt einmal mehr wie unterschiedlich, wir mit unserem Leben umgehen. Welchen Einfluss wir haben. Wie hilflos wir auch sein können. Welche Werte uns wichtig sind. Welche Prioritäten wir setzen. Welche Potenziale und Möglichkeiten in uns sind.

Dieses Seminar richtet sich speziell an **Männer**, die sich eine Auszeit (Atempause) gönnen wollen, um gleichermaßen in einem angenehmen Tempo über die Zukunft nachzudenken. Es geht um eine Standortbestimmung. Es geht um die eigenen Ressourcen und Potenziale. Es geht um die Gestaltung der eigenen Zukunft.

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“
(Mahatma Gandhi)

Inhalte:

- **Reflexion der eigenen Persönlichkeit** (Identität und Selbststärkung)
 - Welche Charaktereigenschaften bringe ich mit? Was gelingt mit gut? Wo stehe ich mir (und anderen) im Weg?
- **Betrachtung übernommener Rollen und Klärung der Erwartungen**
 - Welche Rollen habe ich im Leben übernommen? Wie stehen diese mir zu Gesicht? Wie gehe ich mit den vielen (manchmal diffusen) Erwartungen um?
- **Bestandsaufnahme zu Ressourcen und Potenzialen**
 - Worauf kann ich zurückgreifen? Was fehlt mir noch? Wer kann mir wie behilflich sein?
- **Verhalten unter Druck**
 - Wie reagieren wir „stereotypisch“ in prekären Situationen? Welche Verhaltensweisen legen wir an den Tag? Welche positive Dynamik können wir daraus ableiten? Worauf sollten wir achten? Was können/wollen wir verändern?
- **Möglichkeiten zur Entschleunigung**
 - Welche Vorteile liegen in der „Entdeckung der Langsamkeit“?
- **Standortbestimmung und Entwicklung einer persönlichen Changestory**
 - Wieviel Aufmerksamkeit widme ich dem Hier und Jetzt? Welchen Lebensentwurf habe ich bereits? Welche Veränderungen kann ich selbst herbeiführen?

Methoden:

- Online-Tool (Persönlichkeitsmodell mit umfassenden dreißigseitigen Report)
- Impulsvorträge
- Selbstreflexion (Zeit für sich, Zeit in der Natur)
- Bilateraler Austausch und Gruppendiskussion
- Lernexperimente
- Feedbackmöglichkeiten
- Kollegiale Beratung (optional)
- Coaching (optional)

Weitere Informationen:

- Location auf Sylt: <https://www.klaarstrand.de>
- Beginn: Donnerstag, den 12. November 2020 um 11:00 Uhr
- Ende: Samstag, den 14. November 2020 um 14:00 Uhr
- Kosten für das Seminar 750,- € (incl. Online-Tool, Handouts, zwei Übernachtungen und Vollpension), zzgl. MwSt.
- Mindestteilnehmerzahl 6 (max. 12 Personen)