Allgemeine Informationen

Die Seminarteilnahme beinhaltet Unterkunft (nach gewählter Kategorie) und Verpflegung (Frühstücksbuffet, Fit-Kaffee-Pause, Mittagsbuffet, Kaffee und Kuchen, Abendbuffet).

Umgebung

Mariaspring liegt 10 km nördlich der Universitätsstadt Göttingen, mitten im Grünen, unterhalb der malerischen Burg Plesse an der Mariaspringquelle. Damit bietet Ihnen unser Haus für Tagungen und Seminare einen idealen Aufenthalt in angenehmer und ruhiger Atmosphäre.

Unsere Angebote für Ihre Freizeitgestaltung

Für Ihre Freizeitgestaltung bieten wir Ihnen eine Bibliothek, einen Clubraum mit Tischtennis und Tischkicker und eine Kegelbahn. Auf dem großen Gartengelände finden Sie einen überdachten Pavillon (Grillmöglichkeit). Selbstverständlich gibt es im gesamten Haus kostenfreies W-LAN.

Auf Wunsch bieten wir an: Wanderungen zur Burg Plesse und Stadtführungen in Göttingen. Darüber hinaus organisieren wir gern Theaterbesuche u. a. für Sie.

Anfahrt

Um die Heimvolkshochschule Mariaspring zu erreichen, können Sie mit der Bahn bis zum ICE-Bahnhof Göttingen fahren. Von dort aus haben Sie die Möglichkeit den Bus **Linie 185** zu nehmen. Dieser hält direkt an der Haltestelle **Eddigehausen/Mariaspring**.

Alternativ können Sie auch die **Linie 180** nehmen, die allerdings nur die Haltestelle **Steffensweg** anfährt. Von hier aus sind es ca. 15 Minuten Fußweg zu unserem Haus.

Aktuelle Buspläne finden Sie unter *www.vsninfo.de.*

Auf unserer Homepage *www.mariaspring.de/anfahrt* haben wir einen Routenplaner für Sie bereitgestellt. So können Sie Ihre Reise zu uns noch genauer planen.

Hilfe, es weihnachtet sehr!

Wertschätzende Kommunikation und Konfliktlösungen

Bildungsurlaubsseminar

27.-29.11.2017

Mariaspring-Ländliche Heimvolkshochschule e.V.
Rauschenwasser 78 | 37120 Bovenden | Telefon: 0 55 94/9 50 60
Fax: 0 55 94/95 06 50 | info@mariaspring.de | www.mariaspring.de

Mariaspring
Ländliche Heimvolkshochschule

Das Seminar

"The same procedure as every year?"

Gerade zum Ende des Jahres hin gilt es wieder viele Fristen zu erfüllen, Ziele zu erreichen, Arbeiten abzuschließen, Berichte abzugeben etc. Stress kommt auf, Hektik, Termindruck.

Was dabei zu kurz kommt: die zwischenmenschliche, wertschätzende Kommunikation. Aufgeschobene Streitpunkte entladen sich dann gern mal in der Planungsphase von Weihnachtsfeiern oder direkt während der Feier.

Da wir eine immer stärkere Durchmischung von Privat– und Berufsleben wahrnehmen, brechen Konflikte und Unzufriedenheit gern dann auch nochmal zu Hause auf. Immer wiederkehrende Fragen und Stress rund um die Feiertage …

Zielsetzung dieses Seminars ist das Innehalten und Durchatmen. Ruhig werden und bleiben bei den alltäglichen Belastungen und Konflikten im Arbeitsalltag.

Wir wollen Wege finden, sich der eigenen Haltung und Wirkung bewusst zu werden und zielgerichtet und sachlich zu kommunizieren, um das Arbeitsjahr mit einem guten Gefühl abzuschließen und sich auf das neue Jahr freuen zu können.

Das Programm

Montag, 27.11.2017

Anreise bis 10:00 Uhr

10:00-12:30: Willkommen, Kennenlernen, Einstieg ins Thema

14:00-15:30 Das Mysterium Feiertage—Eine Bestandsaufnahme

16:00-18:00 Emotionen, Stress und Haltung: eine Analyse meiner selbst und meines Umfeldes - Indikatoren

Dienstag, 28.11.2017

09:00-12:30 Selbstreflexion: Was und wer bringt mich warum auf die Palme? / Streitkultur und Streittypen identifizieren

14:00-15:30 Kommunikation wertschätzend gestalten unter „Extrembedingungen"

16:00-18:00 Die eigene Haltung bewusst wahrnehmen: Wünsche und Vorstellungen formulieren

Mittwoch, 29.11.2017

09:00-12:30 Auswege finden und ruhig bleiben—Zeitmanagement und vorausschauende Planung

13:30-14:30 Seminarauswertung

Das Organisatorische

Seminarleitung:

Constanze Stange, M.A.

Pädagogische Mitarbeiterin
Berufs– und Wirtschaftspädagogin, Mediatorin, Soziologin

stange@mariaspring.de

Teilnahmebeitrag:
150€ (inkl. Übernachtung, Vollverpflegung, Programmkosten)
Seminarnummer: 17-037-S

Anmeldung:
Sie können sich bis zum 30.10.2017 mit beiliegender Anmeldekarte verbindlich für das Seminar anmelden.
Wenn Sie Bildungsurlaub in Anspruch nehmen möchten, beachten Sie bitte die jeweiligen Fristen zur Beantragung bei Ihrem/Ihrer Arbeitgeber/In

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung mit weiteren Informationen.

Bitte beachten Sie auch unsere AGB, zu finden unter:

www.mariaspring.de