

Seminarplan des Bildungsurlaubes

Erfülltes Arbeitsleben – Zwischen New Work und Lebensrealität

Orientierung, Sinn und Balance in einer sich wandelnden Gesellschaft

inkl. LEGO® Serious Play®-Workshop

TAG	UHRZEIT	LERNINHALT
Tag 1	08:30 – 9:30 Uhr	Vorstellung der Teilnehmenden, Einführung in Ziele, Inhalte und Ablauf des Seminars, Klärung individueller Fragen
	9:30 – 12:00 Uhr	Gesellschaftspolitische Bildung (2,5 Std.): - Frühere und heutige Anforderungen und Erwartungen an Arbeit - Blick in die Zukunft: Veränderte Aufgaben und Rolle des Menschen in Zeiten von Digitalisierung und KI - Inhalte, Ansprüche und Grenzen des New Work-Konzepts - Erwartungen, Hoffnungen und Sorgen zu Arbeit, Sinn und Balance im individuellen und gesellschaftlichen Kontext <u>Methoden:</u> Vortrag/Impulse, Kleingruppen-Dialog, Gruppendiskussion
	12:00 – 13:00 Uhr	Pause
	13:00 – 15:30 Uhr	- Einführung ausgewählter Orientierungsmodelle zur Strukturierung, Bearbeitung und Reflexion der Kursinhalte - „Drei Welten der Persönlichkeit“ - „Vier Dimensionen eines erfüllten Arbeitslebens“ - ressourcenorientierte Haltung <u>Methoden:</u> Vortrag/Impulse, Kleingruppen-Dialog, Gruppendiskussion

Tag 2	08:30 – 08:45	Kurzer Rückblick auf den Vortag, Klärung entstandener Fragen
	08:45 – 10:30 Uhr	<i>ARBEIT IM HIER & JETZT</i> 1. Dimension: Wunscherfüllung in der Arbeit • Erwartungen und Bedürfnisse benennen • Energiequellen am Arbeitsplatz erkennen und stärken • Mögliche Entwicklungsrichtungen erkunden <u>Methoden:</u> angeleitete Übungen, strukturierte Einzelreflexion, Kleingruppen-Dialog
	10:30 – 12:00	2. Dimension: Selbsterfüllung in der Arbeit • Stärken, Talente, Kompetenzen: begriffliche Klärung und Einordnung • Stärkenorientierung: Bedeutung im Vergleich zur Defizitorientierung • Messbarkeit von Charakterstärken und Bedeutung für den Arbeitsalltag <u>Methoden:</u> Vortrag/Impulse, angeleitete Übungen, Gruppendiskussion
	12:00 – 13:00 Uhr	Pause
	13:00 – 15:30 Uhr	• Eigene Stärken erkennen und einordnen • Selbstbild und Fremdbild abgleichen • Flow-Erleben bei der Arbeit • Entfaltungsmöglichkeiten und mögliche Ansatzpunkte für mehr Fokus und Wirksamkeit erkunden <u>Methoden:</u> angeleitete Übungen, strukturierte Einzelreflexion, Kleingruppen-Dialog

Tag 3	08:30 – 08:45 Uhr	Kurzer Rückblick auf den Vortag, Klärung entstandener Fragen
	08:45 – 10:15 Uhr	<i>ARBEIT IM SINN- UND LEBENSZUSAMMENHANG</i>
		3. Dimension: Sinnerfüllung in der Arbeit • <u>Gesellschaftspolitische Bildung (1,5 Std.):</u> Sinn von Arbeit im gesellschaftlichen Wandel: gesellschaftliche Sinnvorstellungen und Erwartungen an Arbeit, Betrachtung bestehender Spannungsfelder in der Gesellschaft <u>Methoden:</u> Vortrag/Impulse, Kleingruppen-Dialog, Gruppendiskussion
	10:15-12:00 Uhr	Individuelles Sinnerleben • Sinn in der eigenen Arbeit wahrnehmen • Bedeutung der eigenen Arbeit für andere erkennen • Sinnquellen bewusst stärken <u>Methoden:</u> angeleitete Übungen, strukturierte Einzelreflexion, Kleingruppen-Dialog
	12:00 – 13:00 Uhr	Pause
	13:00 – 13:45 Uhr	4. Dimension: Biografische Erfüllung in der Arbeit • Eigenen Arbeits- und Lebensweg sowie prägende Phasen erkennen und darstellen • Entscheidungen und Veränderungen bewusst würdigen <u>Methoden:</u> angeleitete Übungen, strukturierte Einzelreflexion
	13:45 – 15:00 Uhr	Kreative Zusammenführung der vier Dimensionen und Transfer • gewonnene Einsichten in ein individuelles Gesamtbild überführen • bewusster Blick nach vorn: bewahren, weiterentwickeln oder begrenzen <u>Methode:</u> LEGO® Serious Play® Workshop (kreative und strukturierte Reflexions- und Visualisierungsmethode)
	15:00 – 15:30 Uhr	Abschluss: Teilen der Erkenntnisgewinne, Anregungen für die weitere Auseinandersetzung mit den Kursthemen, Feedback <u>Methoden:</u> angeleitete Übungen, Gruppendiskussion