

Ein Kompass für berufliche Potentialentfaltung – Wenn Helden auf Reisen gehen

Die Heldenreise als Modell für Veränderungs- und Entwicklungsprozesse

Seminarbeschreibung

Veränderung ist kein Problem – sie ist der Weg. Und doch stehen wir ihr oft hilflos gegenüber: Wir wissen, dass wir etwas verändern möchten, aber innere Widerstände, Sicherheitsbedürfnisse und die Angst vor dem Unbekannten halten uns zurück.

Dieses Seminar nutzt das Modell der Heldenreise – eines der kräftigsten Erzählmuster der Menschheit – als Kompass für berufliche Veränderungs- und Entwicklungsprozesse. Sie lernen, Ihren eigenen Weg durch Veränderung zu verstehen: Wo stehe ich? Was hält mich zurück? Welche Ressourcen habe ich, die ich noch nicht nutze?

Seminarinhalte im Überblick:

- Die Heldenreise als Veränderungsmodell – Phasen und Muster erkennen
- Innere Widerstände verstehen und konstruktiv nutzen
- Eigene Werte und Ziele herausarbeiten
- Resilienz und Selbstkompetenz stärken
- Kreative Lösungen in der Ungewissheit entwickeln
- Persönlichen Kompass für berufliche Potentialentfaltung erarbeiten

Lernziele

- Sie kennen das Modell der Heldenreise und können es auf eigene Veränderungsprozesse anwenden.
- Sie erkennen persönliche Entwicklungspotenziale und innere Widerstände und entwickeln konstruktive Strategien im Umgang damit.
- Sie reflektieren eigene Werte, Ziele und Ressourcen und leiten konkrete Handlungsoptionen ab.
- Sie stärken Ihre Resilienz und Selbstkompetenz für berufliche Veränderungs- und Entwicklungsprozesse.
- Sie entwickeln einen persönlichen Kompass für die weitere berufliche Potentialentfaltung.

Zielgruppe

- Berufstätige, die ihr Potenzial entfalten möchten oder sich in einer beruflichen Übergangsphase befinden
- Menschen, die eine berufliche Neuorientierung anstreben
- Personen, die innere Widerstände überwinden und mutige Entscheidungen treffen möchten

Ihr konkreter Nutzen – Das nehmen Sie mit nach Hause

- Den roten Faden von Veränderungen kennen – und Krisen als Teil des Weges verstehen
- Innere Widerstände durchschauen und als Information für eigene Entscheidungen nutzen
- Resilienz stärken: die Höhen und Tiefen von Veränderungsprozessen annehmen und bestehen
- Eigene Werte, Ziele und Ressourcen klarer wahrnehmen – und mutig danach handeln
- Mit einem persönlichen Kompass gestärkt und orientiert in den Berufsalltag zurückkehren

So arbeiten wir

Ein lebendiger Wechsel aus:

- Theoretischen Impulsen zum Modell der Heldenreise und zu Veränderungsprozessen
- Einzel- und Gruppenreflexionen zur eigenen Situation
- Körper- und wahrnehmungsorientierten Übungen
- Systemischen Methoden
- Kreativen und intuitiven Zugängen
- Zukunfts- und Visionsarbeit
- Kollegialem Austausch und gegenseitiger Unterstützung in der Gruppe

Die Dozentin

Claudia Molitor

Claudia Molitor hat Psychologie und Sozialpädagogik studiert, einen Master in Familien- und Wirtschaftsmediation absolviert und ist ausgebildete systemische Therapeutin und zertifizierte Trainerin. Seit fast zwei Jahrzehnten begleitet sie Führungskräfte, Teams und den öffentlichen Dienst in ihrer Entwicklung. Ihre Teilnehmenden beschreiben sie als Geschichtenerzählerin mit echtem Humor – ihre Seminare schaffen Raum zum Nachdenken, Ausprobieren und wirklichen Verändern.

Organisatorisches

Seminarnummer	CMO-26-12
Termin	30.11. – 4.12.26
Dauer	Montag bis Freitag, 09:00 – 14:45 Uhr
Ort	cultur A GmbH ■ Akademie für Bildung und Potentialentwicklung, Bonn
Preis	497 € Seminargebühr + 140 € Verpflegungspauschale = 637 € Gesamtpreis Arbeitgeberfortbildung: 765 € netto · 910,35 € brutto (inkl. 19 % MwSt.)
Teilnehmende	10 bis 16 Personen

Leistungen

Im Seminarpreis enthalten sind die Durchführung, Verpflegung inkl. Mittagessen sowie seminarbegleitende Unterlagen. Nicht enthalten sind Anfahrt und Übernachtung. Wir haben eine Kooperationsvereinbarung mit einem umliegenden Hotel. Sprechen Sie uns gerne an.

Sie erhalten eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung.

Anerkennung als Bildungsurlaub & finanzielle Vorteile

Dieses Seminar ist in Nordrhein-Westfalen als Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG NRW) anerkannt. Wenn Sie in einem anderen Bundesland arbeiten, können wir die Anerkennung dort im Einzelfall für Sie beantragen – sprechen Sie uns gerne an. Für den Antrag bei Ihrem Arbeitgeber stellen wir Ihnen unsere Arbeitgeberinformation und einen Musterantrag zum Download bereit; bei Rückfragen helfen wir Ihnen gerne. Stimmt Ihr Arbeitgeber zu, werden Sie unter Weiterzahlung Ihres Gehalts freigestellt. Die Kosten sind darüber hinaus steuerlich absetzbar.

Gut vorbereitet in den Bildungsurlaub

Damit Sie gut vorbereitet starten können, empfehlen wir, Folgendes mitzubringen:

- Bequeme Kleidung – die auch gerne dreckig werden darf (wir arbeiten auch mit dem Körper)

- Rutschfeste Socken
- Schreibmaterial (Notizbuch und Stift)
- Optional: eine berufliche Situation oder Fragestellung, die Sie derzeit beschäftigt

Seminarprogramm

Tag	Programm
Montag Mo, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Ankommen & Orientierung: Begrüßung, Kennenlernen – Wo stehe ich gerade in meinem Leben? 10:45 – 12:15 Die Heldenreise: Das Modell kennenlernen – Phasen, Muster und der rote Faden durch Veränderung <i>Mittagspause (ca. 1 Stunde)</i> 13:15 – 14:45 Mein Aufbruch: Wo befinde ich mich auf meiner persönlichen Heldenreise? – Bestandsaufnahme und Reflexion
Dienstag Di, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Der Ruf zur Veränderung: Was zieht mich – und was hält mich zurück? 10:45 – 12:15 Innere Widerstände verstehen: Angst, Sicherheitsbedürfnis und innere Kritiker kennen und entschärfen <i>Mittagspause (ca. 1 Stunde)</i> 13:15 – 14:45 Körper- und wahrnehmungsorientierte Übung: Was sagt mein Körper zu meiner Veränderung?
Mittwoch Mi, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Ressourcen und Verbündete: Welche Stärken und Unterstützung habe ich auf meiner Reise? 10:45 – 12:15 Die große Prüfung: Krisen als Teil des Weges verstehen und Resilienz aufbauen <i>Mittagspause (ca. 1 Stunde)</i> 13:15 – 14:45 Kreative Lösungen: In der Ungewissheit neue Wege finden – systemische Methoden und kreative Techniken
Donnerstag Do, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Eigene Werte und Ziele: Was ist mir wirklich wichtig – jenseits von Erwartungen und Rollen? 10:45 – 12:15 Wandel motiviert gestalten: Wie übernehme ich Verantwortung für meinen Weg? <i>Mittagspause (ca. 1 Stunde)</i> 13:15 – 14:45 Gruppenarbeit & Austausch: Erfahrungen teilen, voneinander lernen, gegenseitig stärken
Freitag Fr, 09:00 – 14:45	09:00 – 10:30 Die Rückkehr: Was nehme ich mit – und wie gestalte ich Veränderung nachhaltig? 10:45 – 12:15 Mein persönlicher Kompass: Konkrete Orientierung für berufliche Veränderung und nächste Schritte <i>Mittagspause (ca. 1 Stunde)</i> 13:15 – 14:45 Abschluss & Reflexion: Seminarrückblick, Feedback und Teilnahmebescheinigung