



STEPHANIE  
OSTENDORF

[www.ostendorf-seminare.de](http://www.ostendorf-seminare.de)

## **Bildungsurlaub / Fortbildung**

### **Wo will ich hin?**

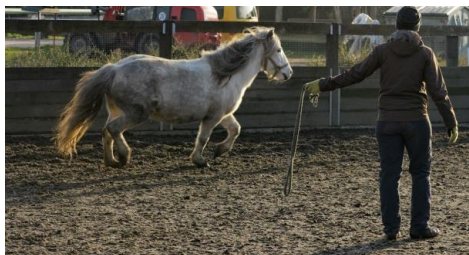
#### **Zielfindung und Umsetzungsstrategien in Phasen der Neuorientierung**

Fokussierung mit Hilfe von Pferden und intuitivem Bogenschießen

Manchmal gelangen wir in unserer Karriere oder in den Belangen der Firma oder auch privat an einen Punkt, an dem unsere bisherigen (Arbeits)Konzepte nicht mehr greifen oder ausreichen. Umstrukturierungen, veränderten Arbeitsbedingungen (Aufstieg, anderen Inhalte, Fusionen etc. oder auch nur das Gefühl, von der beruflichen Laufbahn „mehr“ zu wollen, als bisher) bringen uns – ob gewollt oder ungewollt – dazu, uns neu zu (er)finden.

Über- oder Unterforderung sowie die (Un)Möglichkeit die eigenen Interessen im Alltag verfolgen zu können, bringt viele Menschen dazu, die eigenen Bedürfnisse und Ziele aus dem Blick zu verlieren. Häufig geraten wir dabei an einen Punkt, an dem wir unseren bisherigen Weg hinterfragen (müssen).

**In diesem Kurs werden uns die Pferde unterstützen, den eigenen Standort zu bestimmen und die aktuellen Lebensthemen zu analysieren:**



- Wo komme ich her?
- Was kann ich?
- Und wo stehe ich gerade?

Dabei soll das Besinnen auf die eigenen Kompetenzen einen Ausblick auf mögliche Pläne eröffnen.

**Mit Hilfe des intuitiven Bogenschießens schließlich wird basierend auf den Erkenntnissen durch die Pferde der Fokus für die beruflichen und/oder persönlichen Ziele geklärt/geschärft.**

- Wo will ich hin?
- Was hilft mir dabei?
- Was hindert mich?

Aus den sich daraus ergebenden neuen Blickwinkeln können anschließend konkrete Ziele und Umsetzungsstrategien erarbeitet werden, um so gezielter die eigene (berufliche) Erfüllung anzustreben.





STEPHANIE  
OSTENDORF

[www.ostendorf-seminare.de](http://www.ostendorf-seminare.de)

**Vorerfahrungen mit Pferden und im Bogenschießen sind für eine Teilnahme nicht erforderlich.** Weder in der Arbeit mit den Pferden noch im Bogenschießen besteht eine sportliche Orientierung. Die praktischen Sequenzen mit den Pferden zielen insbesondere auf die Spiegelung und Vertiefung beruflich notwendiger Kompetenzen ab. Es wird nicht geritten, wir arbeiten ausschließlich vom Boden. Das Bogenschießen dient als Methode der Verdeutlichung und Zielfindung im beruflichen Kontext.

**Seminardauer: 5 Tage**

