Mit Job Crafting zur beruflichen Erfüllung – mehr Sinn, Selbstwirksamkeit und Motivation erleben

Anerkannt als Bildungsurlaub

Kursnummer 27M501141

Beginn Montag, 08.03.2027, 09:00 - 16:30 Uhr

Dauer 5 Termin(e)

Ort VHS im Komed, Raum 637

Dozent Julia Emmerich

Kursentgelt 401,00 €

Sie möchten Ihre Selbstwirksamkeit im Job erhöhen? Sie möchten mehr Leichtigkeit, Sinn und Erfüllung beruflich und privat? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

In diesem Bildungsurlaub erkunden Sie Ihre Stärken, gewinnen neue Sinnperspektiven und kehren mit frischer Energie in den Berufsalltag zurück. Die Positive Psychologie zeigt auf wissenschaftlich fundierte Weise, was Menschen wirklich zufrieden macht. Gemeinsam entdecken wir zentrale Lebensbereiche, die unser Wohlbefinden nachhaltig stärken. Ergänzend lernen Sie moderne Job-Crafting-Ansätze kennen, mit denen Sie Ihren Arbeitsalltag aktiv gestalten und mit mehr Energie und Motivation füllen können.

Die abwechslungsreiche Mischung aus inspirierendem Input, persönlicher Reflexion und praktischen Übungen lädt Sie dazu ein, bewusst zu entschleunigen und das eigene Handeln im Arbeitsalltag aus neuen Blickwinkeln zu betrachten. Gerade in Zeiten von Unsicherheit, Belastung und Zweifeln bietet Job Crafting die Gelegenheit, die Arbeitsstelle nach den eigenen Vorstellungen und Bedürfnissen zu modellieren. Gestalten Sie Ihre Arbeitsrolle selbst – nach Ihren Bedürfnissen und Stärken.

Schwerpunkte

- Grundlagen der Arbeitspsychologie und der Positiven Psychologie
- Reflektion der beruflichen Situation und Belastungsfaktoren
- Konzept der Job-Crafting-Methode als Instrument für selbstbestimmtes Arbeiten
- Standortbestimmung mit dem PERMA-Modell (Bausteine eines glücklichen Lebens)
- Identifikation individueller Charakterstärken / VIA-Stärkentest
- Identifikation von Werten & Sinnhaftigkeit im Alltag
- Achtsamkeitsübungen
- Aktionsplan für die Umsetzung

Zielgruppe:

- Personen, die neugierig darauf sind, wie ein positiver Fokus das eigene Erleben und Wirken beeinflussen kann.
- Berufstätige, die ihre Arbeit aktiv gestalten und mehr Sinn und Motivation im Berufsalltag erleben möchten.
- Personen, die ihre Energiequellen und Stärken erkunden möchten.

Arbeitsformen/Methoden: Gruppenarbeit, Einzelreflektionen, Kurzvorträge/ Theorieinputs, Diskussionen, Walk & Talk

Über die Dozentin:

Julia Emmerich studierte Kommunikationswissenschaft und war in verschiedenen beruflichen Kontexten tätig – von der Agentur bis zur Bundesbehörde. Heute begleitet sie als ausgebildete Master Coach Menschen in Veränderungs- und Entwicklungsprozessen. Sie lebt ihre Rolle als Trainerin und Coachin mit viel Freude und Überzeugung.

Die Kölner Volkshochschule ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Dieses Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.03.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 637
09.03.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 637

10.03.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 637
11.03.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 637
12.03.2027	09:00 - 16:30 Uhr	VHS im Komed, Raum 637

zur Kursdetail-Seite