



02. - 06.12.2024

Resilienz- und Stressmanagementtraining

Stark die Herausforderungen des Berufsalltags meistern



B I L D U N G S U R L A U B

Montag, 02.12.2024

Anreise

- 12.30 – 13.30 Uhr Gemeinsames Mittagessen
- 13.30 – 15.30 Uhr Einführung & Kennenlernen
- 16.00 – 18.00 Uhr Selbstreflektion zum Stresserleben, Methoden zum Stressabbau
- 19.00 – 20.30 Uhr Vorstellung Stressmodelle, Einführung in Achtsamkeit

Mittwoch, 04.12.2024

- 9.00 – 10.30 Uhr Übungen zum Resilienzfaktor, kognitives Stressmanagement
- 11.00 – 12.30 Uhr Wertschätzende & gewaltfreie Kommunikation
- 14.00 – 15.30 Uhr Vertiefung, soziale Kompetenz im Berufsalltag
- 16.00 – 18.00 Uhr Umgang mit Stress & Problemlösung, Reflektion, Fantasiereise

Freitag, 06.12.2024

- 9.00 – 10.30 Uhr Achtsamkeits- & Entspannungsübungen, Umgang mit erlernten Wissen
- 11.00 – 12.30 Uhr Ressourcen-Bilanz, "Schatzkiste"
- 13.30 – 15.30 Uhr Feedback & Abschluss

Abreise

Täglich:

- 8.00 – 9.00 Uhr Frühstück
- 10.30 – 11.00 Uhr Kaffeepause
- 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen
- 15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause
- 18.00 – 19.00 Uhr Abendessen
- 19.00 – 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf oder Freizeit: Sauna, Schwimmbad ...

Dienstag, 03.12.2024

- 9.00 – 10.30 Uhr Was sind Stressoren?
- 11.00 – 12.30 Uhr Theoretische Daten zum Stressgeschehen, Stress & Gesundheit
- 14.00 – 15.30 Uhr Resilienzfaktoren: Selbst- & Fremdwahrnehmung
- 16.00 – 18.00 Uhr Was macht die Gesellschaft & Politik im Bezug auf Stress mit uns?

Donnerstag, 05.12.2024

- 9.00 – 10.30 Uhr Wiederholung Resilienzfaktoren, Herausstellen eigener Stärken
- 11.00 – 12.30 Uhr Umgang mit Stress im Alltag und in Gesellschaft
- 14.00 – 15.30 Uhr Auseinandersetzung mit eigenen Ressourcen & Kompetenzen
- 16.00 – 18.00 Uhr Übungen zum instrumentellen Stressmanagement, Achtsamkeitsübung

Preise 2024:

- Einzelzimmer 690 € p. P.
- Doppelzimmer 650 € p. P.
- Tagesgast 590 € p. P. inkl. VP

Alle Preise inkl. Kost & Logis sowie Eintritt im angrenzenden Schwimmbad mit Sauna.

Buchungen: www.nordsee-akademie.de

Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck



Dozentin: Julia Löhr

Pädagogin und psychologische Beraterin, Weiterbildungen: Stressmanagement, Resilienz- & Entspannungstraining, Marburger Konzentrationstrainings, C-Lizenz