

## "Neue Wege gehen!" -Sicheres Auftreten und mehr Resilienz im Arbeitsalltag ...

# NORDSEE AKADEMIE

#### BILDUNGSURLAUB

Montag, 28.10.2024

12.30 - 13.30 Uhr

Mittagessen

13.30 – 15.30 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung ins

Thema mit ersten Franklin Übungen

16.00 – 17.30 Uhr "Gut zu Fuß" - Selbstsicheres Auftreten im

Beruf

19.00 – 21.00 Uhr Weltkulturerbe "Tango Argentino" - Tanz als

Kulturgut Ø in der Gesellschaft

#### Mittwoch, 30.10.2024

9.00 – 10.30 Uhr	Warming up, Sender © Empfänger /
	nonverbalen Kommunikation im Beruf
11.00 – 12.30 Uhr	Vitales Becken: Sitzen, Stehen,
	Laufen im Beruf
14.00 – 15.30 Uhr	Feldforschung: Berufsalltag als
	Trainingsparadies
16.30 – 18.00 Uhr	Plakatgestaltung: Betriebliches
	Gesundheitsmanagement

#### Freitag, 01.11.2024

9.00 – 10.30 Uhr	Mein Protokoll "Neue Wege"
11.00 – 12.30 Uhr	Ressourcenorientiertes Feedbac
13.30 – 15.30 Uhr	Zusammenfassung, Nonverbale
	Kommunikation, Evaluation
15.30 Uhr	Ende und Abreise

#### Täglich:

8.00 – 9.00 Uhr Frühstück 10.30 – 11.00 Uhr Kaffeepause mit Obst 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen

15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause mit Obst

18.00 – 19.00 Uhr Abendessen

19.00 – 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf oder Freizeit: Sauna, Schwimmbad ...

#### Dienstag, 29.10.2024

9.00 – 10.30 Uhr	Anatomie trifft auf Berufsalltag -
1.01	Körperausdruck
11.00 – 12.30 Uhr	Theorie ਹ Anatomie: Zentrierte Hüften +
	Franklin Übungen
14.00 – 15.30 Uhr	Kontaktübungen nonverbale Komm.
16.00 – 18.00 Uhr	Visualisierung
	der Imagination
	=

#### Donnerstag, 31.10.2024

9.00 - 10.30 U 11.00 - 12.30 U 14.00 - 15.30 U 16.00 - 17.30 U 19.30 - 20.30 U	einen sicheren Berufsaufti Theorie + Anatomie: Die W hr Th. Ø A.: Wunderwerk Sch hr Ressourcenorientiertes Fe	ritt /irbelsäule ultergürtel edback im Job

#### Preise 2024:

Einzelzimmer 699 € p. P.

Doppelzimmer 659 € p. P.

Tagesgast 599 € p. P. inkl. VP

#### Nächste Termine:

13. - 17.01.2025 Nordsee Akademie

05. - 09.05.2025 Nordsee Akademie

21. - 25.07.2025 Scheersberg

24. - 28.11.2025 Scheersberg

Alle Preise inkl. Kost 🗹 Logis, Eintritt im angrenzenden Schwimmbad mit Sauna.

Buchungen: www.nordsee-akademie.de

Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

### Dozent: Jörg Böttger

- Ausgebildeter Tangolehrer (Milonga Studios Bremen b. Michael Dohmke, Gerrit Schüler, Teatro Tango bei Jorge Aquista)
- Zertifizierter Bewegungspädagoge in der Franklin-Methode®
- Mediator (in den Bereichen Partnerschaft, Familie, Arbeitswelt, Teams und Gruppen)
- Dozent in der Erwachsenenbildung
- Tischlermeister



