



Bildungsurlaub
im Norden

Resilienz- und Stressmanagement- training

Stark die Herausforderungen
des Berufsalltags meistern



Bildungsurlaub

02.02. - 06.02.2026

Programm

Montag, 02.02.2026

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Einführung & Kennenlernen, Einführung ins Thema
16.00 – 18.00 Uhr	Selbstreflektion zum Stresserleben, Methoden zum Stressabbau
19.00 – 20.30 Uhr	Stresstheorie u. -kreislauf, Zusammen- hänge Stress u. Gesundheit. Entspannungsübung

Dienstag, 03.02.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Einführung Achtsamkeit. Was ist Resilienz?
11.00 – 12.30 Uhr	Resilienzfaktor, Stressbewältigungs- strategien, Atemübungen.
14.00 – 15.30 Uhr	Das transaktionale Stressmodell
16.00 – 18.00 Uhr	Resilienzfaktoren: Selbstwirksamkeit, Einführung Progressive Muskel- entspannung (PMR/PME)

Mittwoch, 04.02.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Achtsamkeitsübung. Resilienzfaktor: Selbststeuerung ,
11.00 – 12.30 Uhr	kognitive Techniken zur Stress- bewältigung. Achtsamkeitsübung
14.00 – 15.30 Uhr	Kognitive Umstrukturierung nach Ellis & Lazarus. Glaubenssätze, Nein sagen
16.00 – 18.00 Uhr	Resilienzfaktor: soziale Kompetenz. Das 4-Ohren-Modell. Einführung Autogenes Training

Donnerstag, 05.02.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Achtsamkeitsübung. Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
11.00 – 12.30 Uhr	Resilienzfaktor: Probleme lösen, Selbstinstruktionstraining.
14.00 – 15.30 Uhr	Zeitmanagement. Achtsamkeitsübung
16.00 – 18.00 Uhr	Was macht Gesell. u. Politik bezügl. Stress mit uns? Entspannungsübung

Freitag, 06.02.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Achtsamkeits-, Pausen- und Entspannungsübungen
11.00 – 12.30 Uhr	Ressourcen-Bilanz, die eigene "Schatzkiste"
13.30 – 15.30 Uhr	Feedback & Abschluss
15.30 Uhr	Ende & Abreise

Dozentin: Julia Lühr

Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

Einzelzimmer	749 € p. P.
Doppelzimmer	709 € p. P.
Tagesgast	649 € p. P. ohne ÜN
Firmenpreis	979 € inkl. MwSt.

Pausenzeiten

8.00 - 9.00 Uhr	Frühstück
10.30 - 11.00 Uhr	Kaffeepause
12.30 - 14.00 Uhr	Mittagspause
15.30 - 16.00 Uhr	Kaffeepause
18.00 - 19.00 Uhr	Abendessen



Bildungsurlaub
im Norden