Bildungsurlaub im Norden

Platt ⊘ Stark - Tiet to´n Utspannen

Herausfordernde Zeiten meistern: Stressbewältigung für Beruf ⊘ Gesellschaft

Bildungsurlaub

7.09. - 11.09.2026

NORDSEE AKADEMIE

Programm

Montag, 7.09.2026

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Vorstellung, Kennenlernen + Einführung zum Thema “Stress”
16.00 – 18.00 Uhr	Stressmodelle u. Strategien zur Vermeidung. Digitalisierung + Multitasking.
19.00 – 20.30 Uhr	Praxis: Atem- und Entspannungs-übungen für den Joballtag

Dienstag, 8.09.2026

7.15 – 8.00 Uhr	Morgenpraxis: Starker Rücken
9.00 – 10.30 Uhr	Bewegungsmangel: Ursachen ⊘ Folgen (Studien u. Erkenntnisse)
11.00 – 12.30 Uhr	Psych. Gesundheit durch mehr Bewegung + Praxis für Nacken, Schultern, Rücken
14.00 – 14.30 Uhr	Fahrt zur Raiffeisenbank, Handewitt
14.30 – 16.00 Uhr	Exkursion: Best Practice BGM
16.00 – 16.30 Uhr	Rückfahrt nach Leck
16.30 – 17.45 Uhr	Bewegungskultur in Unternehmen

Mittwoch, 9.09.2026

7.15 – 8.00 Uhr	Morgenpraxis: Starker Rücken
9.00 – 10.30 Uhr	Meine persönlichen Ressourcen für mehr Resilienz im Job
11.00 – 12.30 Uhr	Was prägt Arbeitskultur: Orientierung auf Stärken o. Schwächen? Walk ⊘ Talk
14.00 – 15.30 Uhr	Plattdeutscher Podcast “Burn Out” - Diskussion ⊘ Fazit
16.00 – 17.30 Uhr	Durch Bewegung für mehr Konzentration sorgen - wie?

Donnerstag, 10.09.2026

7.15 – 8.00 Uhr	Morgenpraxis: Starker Rücken
9.00 – 9.30 Uhr	Vorbereitung: SDG ⊘ Ernährung
9.30 – 10.00 Uhr	Fahrt nach Hörup, James Farm
10.00 – 13.00 Uhr	Betriebsführung: gesundes Ernährung + nachhaltige/r Konsum/Produktion
13.00 – 13.30 Uhr	Rückfahrt
14.00 – 15.30 Uhr	Fortsetzung: gesunde Ernährung / Welche Lebensmittel unterstützen im Beruf?
16.00 – 17.30 Uhr	Einfluss der Ernährung auf psych. Belastbarkeit

Freitag, 11.09.2026

9.00 – 10.30 Uhr	Verhaltensänderung im Arbeits-alltag + Präsentationen
11.00 – 12.30 Uhr	Arbeitsbedingungen für Transfer
13.00 – 14.00 Uhr	Feedback ⊘ Abschluss

Dozentin: Lisa Wrogemann

Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr, Exkursionen):

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

Programmänderungen vorbehaten.

Bildungsurlaub im Norden