Bildungsurlaub im Norden

Resilienz- und Stressmanagement-training

Stark die Herausforderungen des Berufsalltags meistern



Bildungsurlaub

22.02. - 26.02.2027

NORDSEE AKADEMIE

Programm

Montag, 22.02.2027

Anreise

12.30 – 13.30 Uhr	Gemeinsames Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Einführung ø Kennenlernen, Einführung ins Thema, Selbstreflektion zum Stresserleben
16.00 – 18.00 Uhr	Stresstheorie und Stresskreislauf, Zusammenhänge von Stress und Gesundheit, persönliche Zielsetzung
19.00 – 20.00 Uhr	Einführung in die Achtsamkeit, Achtsamkeits- u. Entspannungsübungen, Übung: Fantasiereise

Dienstag, 23.02.2027

09.00 – 10.30 Uhr	Achtsamkeitsübung, Stressbewältigungsstrategien
11.00 – 12.30 Uhr	Das transaktionelle Stressmodell, Atemtechniken
13.30 – 15.30 Uhr	Achtsamkeitsübung, Einführung in die Resilienz, Resilienzfaktor: Selbst- und Fremdwahrnehmung
16.00 – 18.00 Uhr	Resilienzfaktor: Selbstwirksamkeit, Übung Progressive Muskelentspannung (PMR/PME)

Mittwoch, 24.02.2027

09.00 – 10.30 Uhr	Achtsamkeitsübung. Resilienzfaktor: Selbststeuerung
11.00 – 12.30 Uhr	kognitive Techniken zur Stressbewältigung. Achtsamkeitsübung
13.30 – 15.30 Uhr	Glaubenssätze, Affirmationen
16.00 – 18.00 Uhr	Nein sagen!, Übung “Stretch ø relax”

Donnerstag, 25.02.2027

09.00 – 10.30 Uhr	Achtsamkeitsübung. Resilienzfaktor: Soziale Kompetenz
11.00 – 12.30 Uhr	“tend and befriend”, Was hat Kommunikation mit Stress zu tun?
13.30 – 15.30 Uhr	4-Ohren-Modell, Resilienzfaktor: Probleme lösen, Der (politische) Druck von außen
16.00 – 17.30 Uhr	Zeitmanagement. Übung: Autogenes Training

Freitag, 26.02.2027

09.00 – 10.30 Uhr	Achtsamkeits-, Selbstinstruktionstraining, Der Resilienzfaktor: Umgang mit Stress
10.45 – 12.15 Uhr	Pausen- und Entspannungsmethoden, Ressourcenbilanz
13.00 – 14.30 Uhr	Achtsamkeitsübung, Feedback ø Abschluss
14.30 Uhr	Ende ø Abreise

Dozentin: Julia Löhr

Preise (inkl. Kost, Logis, Seminargebühr):

Einzelzimmer	859 € p. P.
Doppelzimmer	819 € p. P.
Tagesgast	709 € p. P. ohne ÜN
Firmenpreis	1.119 € inkl. MwSt.

Reguläre Pausenzeiten

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

Bildungsurlaub im Norden