Bildungsurlaub im Norden

Platt ø Stark - Tiet to´n Utspannen

Herausfordernde Zeiten meistern: Stressbewältigung für Beruf ø Gesellschaft



Bildungsurlaub

05.04. - 09.04.2027

NORDSEE AKADEMIE

Programm

Montag, 05.04.2027

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 – 20.15 Uhr	Praxis: Atem- und Entspannungs-übungen für den Joballtag

Dienstag, 06.04.2027

7.15 – 8.00 Uhr	Morgenpraxis: Starker Rücken
9.00 – 10.30 Uhr	Bewegungsmangel: Ursachen ø Folgen (Studien u. Erkenntnisse)
11.00 – 12.30 Uhr	Psych. Gesundheit durch mehr Bewegung + Praxis für Nacken, Schultern, Rücken
13.15 – 14.00 Uhr	Fahrt zur VR Bank, Husum
14.00 – 15.30 Uhr	Exkursion: Best Practice BGM VR Bank
15.30 – 16.15 Uhr	Rückfahrt nach Leck
16.30 – 18.00 Uhr	Bewegungskultur in Unternehmen

Mittwoch, 07.04.2027

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	Gedächtnistraining auf Plattdeutsch mit Inke Danklefsen
14.00 – 15.30 Uhr	Plattdeutscher Podcast “klookluustert” - Diskussion ø Fazit
16.00 – 17.30 Uhr	Durch Bewegung für mehr Konzentration sorgen - wie?

Donnerstag, 08.04.2027

7.15 – 8.00 Uhr	Morgenpraxis: Starker Rücken
9.00 – 10.30 Uhr	Gesund Ernährung im Berufsleben
11.00 – 12.30 Uhr	“Brain-Food” für mehr Leistungsfähigkeit im Berufsalltag
14.00 – 15.30 Uhr	Einfluss der Ernährung auf die psychische Belastbarkeit
16.00 – 17.30 Uhr	Gesund Ernährung vs. Fast Food - Änderungen im Arbeitsumfeld und Reflektion der eigenen

Freitag, 09.04.2027

9.00 – 10.30 Uhr	Verhaltensänderung im Arbeits-alltag + Präsentationen
10.45 – 12.15 Uhr	Arbeitsbedingungen für Transfer
13.00 – 14.00 Uhr	Feedback ø Abschluss

Dozentin: Lisa Wrogemann

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

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

Pausenzeiten

8.00 - 9.00 Uhr Frühstück
12.30 - 14.00 Uhr Mittagspause
18.00 - 19.00 Uhr Abendessen

Programmänderungen vorbehalten.

Bildungsurlaub im Norden