



Anmeldung

**Gestärkt im Beruf:
Resilienz- und Stressmanagement
Bildungsurlaub**

- EZ** **vegetarisch**
- DZ** **vegan**

04. – 08.09.2023

Vor- und Zuname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Datum/Unterschrift

Nordsee Akademie Flensburger Str. 18 25917 Leck
Telefon: 04662/8705-0 Telefax 04662/8705-30
E-Mail info@nordsee-akademie.de www.nordsee-akademie.de

Anmeldungen bitte bis zum **04.08.2023** an die Nordsee Akademie Leck. Nach Anmeldeschluss bestätigen wir Ihnen die Teilnahme.

Kosten:

Seminargebühr einschließlich Vollpension:
Einzelzimmer 599,00 €
Doppelzimmer p. P. 559,00 €

Die Anerkennung des Seminars „**Gestärkt im Beruf: Resilienz- und Stressmanagementtraining**“ ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein (WBG/B/28999, gültig bis 31.03.2025), in Hamburg (HI43-1/406-07.5.60504, gültig bis 01.02.2026), in Niedersachsen (B23-119711-47, gültig bis 31.12.2025) und Berlin (II A74-122117, gültig bis 03.09.2025) anerkannt. Weitere Bundesländer gern auf Anfrage.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung für Entspannungsübungen und, wenn vorhanden, eine Yogamatte oder ähnliches.

Ort: Neben der Nordsee Akademie befindet sich ein Schwimmbad mit Sauna. Teilnehmende des Bildungsurlaubes können diese Angebote frei nutzen.

Anreise Bahn und Bus: Vom Bahnhof Niebüll oder ZOB Flensburg mit dem Bus R1 bis Haltestelle Leck-Flensburger Straße. Verbindung online suchen und buchen: www.nah.sh

Anreise mit Pkw: Ab BAB7 Abfahrt Flensburg-Harrislee weiter auf B 199 bis Leck / Auf B 5 bis Abfahrt Sande, dann 3 km bis Leck. Kostenfreie Parkplätze (z.T. mit Landestation für E-Fahrzeuge gegen Gebühr) befinden sich am Haus.

Nordsee Akademie

Flensburger Straße 18, D-25917 Leck
Telefon: +49 (0) 46 62 87 05 – 0
Telefax: +49 (0) 46 62 87 05 – 30
Online buchen? www.nordsee-akademie.de



**Gestärkt im Beruf:
Resilienz- und
Stressmanagementtraining
Bildungsurlaub**



04. – 08. September 2023

**Nordsee Akademie
(Nordfriesland)**



Gestärkt im Beruf: Resilienz- und Stressmanagementtraining Bildungsurlaub

Herausfordernde Situationen im beruflichen und privaten Alltag meistern, Rückschläge verkraften, gestärkt aus einer Krise hervorgehen - all das steckt hinter dem Begriff "Resilienz".

Diese psychologische Widerstandskraft wird beeinflusst durch innere und äußere Ressourcen, durch bestimmte Denkweisen und durch den Umgang mit Stress. Diese Faktoren sind erlern- und trainierbar!

In diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmer*innen das Konzept der "Resilienz" sowie die verschiedenen Resilienzfaktoren kennen, reflektieren ihre Lebensgewohnheiten, entdecken ihre persönlichen Kraftquellen und steigern ihre Krisenkompetenz für den beruflichen Alltag.

Wir laden Sie herzlich zu diesem Seminar ein.

Aaron Jessen Carola Hellwig
Akademieleitung Seminarleitung

Programm

Montag, 04.09.2023

Anreise

12.30 Uhr Mittagessen

- 13.30 Uhr Begrüßung und Einführung
- 16.00 Uhr Reflexion und Vortrag: Stressfaktoren
- 19.00 Uhr Regenerativen Stressmanagement

Dienstag, 05.09.2023

- 9.00 Uhr Instrumentelles Stressmanagement
- 11.00 Uhr Zeit- und Selbstmanagement
- 14.00 Uhr Kognitives Stressmanagement
- 16.00 Uhr Achtsamkeit und Lachyoga

Mittwoch, 06.09.2023

- 09.00 Uhr Resilienz und Resilienz-Kompetenzen
- 11.00 Uhr Selbstwahrnehmung als Resilienz
- 14.00 Uhr Selbstwirksamkeit als Resilienz
- 16.00 Uhr Ressourcen – Dankbarkeit als Ressource

Donnerstag, 07.09.2023

- 9.00 Uhr Netzwerk und soziale Kompetenz
- 11.00 Uhr Lebenssinn und berufliche Sinnerfüllung
- 14.00 Uhr Problemlösekompetenz als Resilienz
- 16.00 Uhr Optimismus & Kreativität als Ressource

Freitag, 08.09.2023

- 9.00 Uhr Übungen zur Ressourcen-Bilanz
- 11.00 Uhr Notfallkoffer“ für Stressreduzierung und Resilienz im Arbeitsalltag
- 13.30 Uhr Alltagstransfer, Auswertung, Abschluss
- 15.30 Uhr Ende der Veranstaltung und Abreise**

- Täglich:**
- 08.00 Uhr Frühstück
 - Kaffee/Teepause
 - 12.30 Uhr Mittagessen
 - Kaffee/Teepause mit Kuchen
 - 18.00 Uhr Abendessen



Referentin Carola Hellwig
Diplom-Betriebswirtin mit mehr als 10 Jahren Erfahrung im Vertrieb und Marketing. Umfangreiche Ausbildungen im gesundheitlichen Bereich (u.a. Trainer für Stressreduktion, Zeit- und Selbstmanagement, Entspannung & Achtsamkeit, Lachyogaleiter, Happiness Trainer). 2017 Gründung der HappinessSchmiede für Gesundheitscoaching, Lachyoga und mehr. Sie arbeitet für Volkshochschulen und andere Weiterbildungsträger, Grundschulen, Firmen und Vereine.

Änderungen vorbehalten