

## Neue Energien für den Beruf

Ressourcen aktivieren, Regeneration ermöglichen, Ruhe erfahren

**Bildungsurlaub / Bildungszeit**



Unsere schnelllebige Zeit erfordert häufig einen hohen Einsatz der persönlichen Ressourcen. Von uns wird ein hohes Maß an Flexibilität und Veränderungswillen gefordert. Wie oft gehen wir dabei über unsere Kräfte hinaus, um den vielschichtigen Anforderungen im Beruf und im Privatleben gerecht zu werden?

Ein verantwortungsbewusster Umgang mit unseren eigenen Ressourcen - von zentraler Bedeutung für ein vitales und erfülltes Berufsleben - gerät dabei nur allzu leicht in den Hintergrund.

Wenn sich Phasen mit hoher Leistungs- und Verzichtsanforderung nicht ausreichend die Waage halten mit Perioden der Entspannung und Lebensfreude, nimmt der natürliche Energiefluss ab. Dies kann zu Überforderungen, der Reduzierung der emotionalen Belastbarkeit im Beruf, zu einem Verlust an Resilienz bis hin zum Burnout führen. Eine gute Wahrnehmung für den eigenen Energie- und Körperzustand und eine darauf ausgerichtete Lebensführung helfen, diese Folgen zu vermeiden und unsere Motivation und Leistungsbereitschaft zu erhalten.

Das Wissen um die eigenen Bedürfnisse, Werte und Lebensziele ist eine weitere Voraussetzung, um sich im Berufsleben alltagstaugliche Freiräume für die notwendige Regeneration zu schaffen.

Wir erarbeiten gemeinsam die Bedeutung Ihrer Lebensmotive und Werte für die berufliche und private Zufriedenheit:

- Was ist mir wirklich wichtig?
- Was liefert mir Energie und stellt mich zufrieden?
- Welche Aspekte fördern meine Leistungsfähigkeit?

Mit dem Blick auf die Erreichung unserer Ziele, eine höhere Arbeits- und Lebensqualität und mehr berufliche Mobilität freizusetzen, arbeiten wir daran, kraftraubende Glaubenssätze aufzuspüren, zu verwandeln und blockierte Energien freizusetzen.

<b>Seminar-Nr.</b>	803727
<b>Termin</b>	07.02. – 12.02.2027 Sonntag, 19:00 Uhr bis Freitag, ca. 13:00 Uhr
<b>Ort</b>	Norderney, Caritas Inseloase
<b>Preis</b>	1.025,00 € (Ü/VP) 1.225,00 € für Firmen EZ-Zuschläge variieren, s. S. 2
<b>Dozentin</b>	Britta Pütz
<b>Britta Pütz</b> , Jhrg. 1967 - <a href="http://www.coachart.net">www.coachart.net</a> - arbeitet freiberuflich als Coach (FH) und qualifizierte Seminarleiterin. Für sie steht bei den Themen Stressbewältigung, Work-Life-Balance, Selbstmanagement und Selbstfürsorge die Frage im Vordergrund, wie Körper, Geist, Gefühle und Lebensenergie immer wieder in eine vitale Balance gebracht werden können. Ihre persönlichen Interessen sind Meditation und (kreatives) Schreiben als authentischer Selbsta Ausdruck. Diesbezügliche Erfahrungen können je nach Situation in den Seminarverlauf mit einfließen.	
Als zertifizierte Übungsleiterin für Zhineng Qigong, einer medizinischen Qigongform, kombiniert sie die sanften Bewegungsabläufe mit achtsamen (Selbst-) Wahrnehmungsübungen in der Natur.	
<b>Teilnehmer*innenzahl:</b>	10 - 15
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, Unterlagen, Versicherungen. Die Kurtaxe ist nicht inbegriffen.	

Die Dozentin  
Britta Pütz





## Seminarinhalte

- Berufliche Standortbestimmung: Erfolge wertschätzen und Potenziale erkennen
- Eigene Werte und Bedürfnisse klären und beschreiben (Selbstmotivation)
- Ressourcenmanagement: Auswirkungen von Stress, Analyse der eigenen Situation, Umgang mit Stress
- Selbst- und Zeitmanagement: Gestaltungskraft, Erwartungshaltungen und sinnvoller Umgang mit der Zeit

## Ihr Nutzen/Seminarziele

- Kennenlernen und Aktivierung von Ressourcen und Energiequellen, um die beruflichen Aufgaben leichter und erfolgreicher bewältigen zu können.
- Erhaltung und Stärkung der Leistungsfähigkeit und Stärkung der Handlungskompetenz, um auch in herausfordernden und belastenden Arbeitssituationen arbeitsfähig zu bleiben.
- Erweiterung der Fähigkeit zur Selbstreflexion, um einerseits gelassener zu werden und andererseits auch das Arbeiten im Team erleichtert.
- Stärkung und Optimierung der Selbststeuerungs- und Stresskompetenz, um in belastenden Situationen angemessen reagieren zu können, gegenüber Kolleg\*innen, im Team Stellung beziehen zu können, Grenzen zu setzen und angemessen nein sagen können.

*Unterstützende Elemente sind Zentrierungs- und Entspannungstechniken, offene Fantasiereisen oder Körperwahrnehmungsübungen. Sie erleben eine Mischung aus Theorieimpulsen sowie Einzel- und Gruppenarbeit. Ergebnisse, Ideen und Erfahrungen können mit anderen geteilt werden; ebenso bleibt Raum für die persönliche Reflexion.*

### Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- lockere Kleidung für Körperübungen im Stehen und Liegen
- lockere Kleidung für Übungen in der Natur
- feste Schuhe
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Gästehaus „Caritas Inseloase“ (<http://www.caritas-gesundheitszentrum.de>) statt. Das Haus liegt im Grüngürtel der Insel Norderney, ca. 10 Gehminuten vom Strand entfernt zwischen dem alten und neuen Kurpark.

Das Haus ist um die Jahrhundertwende im Jugendstil erbaut und verfügt neben Einzel- und Doppelzimmer auch über behindertengerechte Zimmer mit komfortabler Ausstattung.

Es stehen begrenzt Einzelzimmer zur Verfügung. Für diese wird ein EZ-Zuschlag von 52,50 € berechnet. Nutzt man ein Doppelzimmer als Einzelzimmer (DZ als EZ), so beträgt der Zuschlag 100 € insgesamt.

### **Anreise mit der Bahn**

Lösen Sie die Fahrkarte bis Norderney und fahren Sie bis Norddeich-Mole. Dort Überfahrt mit der Fähre bis Norderney-Hafen und mit dem Linienbus 2 bis zum Gästehaus Caritas Inseloase, Haltestelle Marienstraße.

### **Anreise mit dem Pkw**

Route 1: über Osnabrück, Oldenburg, Emden, Norddeich  
Route 2: über Gladbeck, Lingen, Emden, Norddeich. Da Norderney überwiegend autofrei ist, können Sie Ihren PKW in den Frisia-Garagen in Norddeich oder auf einem der großen Parkplätze auf Norderney parken. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.  
Aktuelle Fahrzeiten bei der Reederei Frisia: [www.reederei-frisia.de](http://www.reederei-frisia.de)

## Sonstiges

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.