

Neue Energie 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.



Seminar-Nr.	804026
Termin	19.04. – 24.04.2026 Sonntag, 19:00 Uhr bis Freitag, ca. 13:00 Uhr
Ort	List, Sylt
Preis	855,00 € (Ü/VP) 1.055,00 € für Firmen EZ-Zuschlag: 105,00 € insg.
Dozentin	Britta Pütz
<p>Britta Pütz, Jhrg. 1967 - www.coachart.net - 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.</p>	
Teilnehmer*innenzahl:	8 – 16
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, Unterlagen, Versicherungen.	



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 und für Übungen in der Natur
- feste Schuhe, Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Unterkunft/Verpflegung

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km² auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung in der Akademie möglich. Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt.



Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de. Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Bitte beachten Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

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. anerkennungsfähig**. 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.