

## Work-Life-Balance für Frauen

### Neue Handlungskraft für den Beruf

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Viele Frauen sind es gewohnt, sich für die Bedürfnisse anderer verantwortlich zu fühlen. Die steigende Komplexität unserer Arbeits- und Alltagswelt, oft einhergehend mit einer Abnahme an Anerkennung und (finanzieller) Wertschätzung, erschwert darüber hinaus zusehends den Erhalt einer auf Dauer unentbehrlichen „Work-Life-Balance“.

Diese ergibt sich nicht einfach so. Hierzu bedarf es verschiedener Kompetenzen, um unter steigender Arbeitsbelastung leistungsfähig und handlungsfähig zu bleiben.

Work-Life-Balance, verstanden als die Befähigung, immer wieder einen Zustand in sich aktivieren zu können, der die Freude zur Leistungsfähigkeit und das Gefühl, am „richtigen Platz“ zu sein, auslöst, setzt sich mit den Umständen auseinander, die zu einem Empfinden von Unausgeglichenheit und Überforderung und einer geringeren Stressresistenz führen.

#### Seminarinhalte

- Klärung von Rollen, Erwartungshaltungen und Werten für eine Erhöhung der Leistungsenergie und Lebensqualität im Berufsalltag
- Entwicklung/Überprüfung des Selbstkonzepts und des persönlichen Lebensplans
- Arbeitsorganisation, Gestaltungsräume, Kommunikation und Unterstützersysteme
- Vereinbarkeit von Beruf und Familie
- Aktivierung der Ich-Stärken wie Krisenfestigkeit, (Entscheidungs-) Kraft, Vertrauen und Veränderungskompetenz im Beruf
- Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Zentrierungsübungen



<b>Seminar-Nr.</b>	806627
<b>Termin</b>	14.11.2027 – 19.11.2027
Das Seminar beginnt am Sonntag mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Freitag um ca. 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.	
<b>Ort</b>	Baltrum
Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.	
<b>Preis</b>	875,00 € (Ü/VP) 1075,00 € für Einrichtungen/ Firmen EZ-Zuschlag: 50,00 € insgesamt (Inklusive Kurtaxe)
<b>Dozentin</b>	<b>Britta Pütz</b>
<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 Selbstaussdruck. 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.	
Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt in der Entwicklung von spezifischen Seminarangeboten für Frauen.	
<b>Teilnehmer*innenzahl:</b>	8 – 13
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen, Kurtaxe	
Nicht im Preis enthalten: Kaltgetränke (auch während der Mahlzeiten), Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.), Anreise	

Die Dozentin  
Britta Pütz





## Seminarziele

- Sie verbessern Ihre Lebensbalance und Ihre Stresskompetenz zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit
- Sie erweitern Ihre Souveränität durch eine klarere Rollenausrichtung und Stärkung Ihrer Selbststeuerungskompetenz im Beruf
- Sie stärken Ihre Autonomie und Widerstandskraft und stärken dadurch ihre Sozialkompetenz
- Sie entwickeln umsetzbare Möglichkeiten für mehr Ausgeglichenheit und Selbstwirksamkeit und Stärkung der emotionalen Belastbarkeit im Arbeitsleben

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

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

## Die Insel Baltrum

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km<sup>2</sup> ist sie die **kleinste der ostfriesischen Inseln**; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist.

Zwei Links zur Insel: [www.baltrum.de](http://www.baltrum.de) und [www.baltrum-online.de](http://www.baltrum-online.de).

## Organisatorisches

**Übernachtung/Verpflegung:** Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer.

Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer.

Link zum Haus: [www.sonnenhuetten.de](http://www.sonnenhuetten.de).

## Anreise

**Baltrum** erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar.

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

Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fährzeiten finden Sie unter [www.baltrum-linie.de](http://www.baltrum-linie.de)).

**Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.**

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **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.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

## Sonstiges/Sicherheit

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

Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.