

## Work-Life-Balance Bildungsurlaub an der Nordsee

### Neue Handlungskraft im Beruf

### Bildungsurlaub

Ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Energiehaushalt ist im Berufsalltag nicht immer möglich. Die täglichen Aufgaben erfordern unseren ganzen Einsatz und lassen oft nur wenig Spielraum und Zeit zum Regenerieren. Auf Dauer ist dieser Einsatz nur leistbar, wenn wir wissen, wie wir auch langfristig hohe Energieleistungen abrufen können. Denn im Grunde steht uns ein riesiges Reservoir an innerer Kraft zur Verfügung. Ziel ist es, im Berufsleben und Alltag zusehends besser Zugang zu diesem Energiereservoir zu haben und unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten.

In diesem Seminar erarbeiten wir gemeinsam Strategien, wie der Weg zu einer größeren Einflussnahme auf die alltäglichen Geschehnisse und damit für eine größere Arbeits- und Lebenszufriedenheit gelingen kann. Stressvermeidung und „Blitzentspannungstechniken“, Kommunikationsmuster sowie Elemente des Zeit- und Selbstmanagements tragen darüber hinaus zur Stärkung unserer personalen Kompetenzen bei.

#### Seminarziele

- Sie entdecken Ihr persönliches Potenzial und die im Moment wichtigsten Ziele.
- Sie gewinnen durch die Wahrnehmung Ihrer Ressourcen Selbstvertrauen und eröffnen neue Perspektiven für Ihren Berufskontext.
- Sie erweitern Ihre berufliche Handlungsfähigkeit mit Hilfe von Schlüsselkompetenzen zur persönlichen Effektivität und Effizienz.
- Sie bekommen neue Energie, innere Zufriedenheit und Freude mit sich und Ihrer beruflichen Tätigkeit.

Ziel ist es, für alle Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jede/r eine neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt.



<b>Seminar Nr.:</b>	<b>806722</b>
<b>Termin:</b>	08.05. – 13.05.2022 Sonntag: 18.00 Uhr – Freitag: 13.30 Uhr
Das Seminar beginnt mit dem Abendessen um 18.00 Uhr.	
<b>Ort:</b>	<b>List/Sylt</b>
<b>Preis:</b>	795,- € (inkl. Ü/VP) 895,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 60,00 Inklusive Kurtaxe.
<b>Dozentin:</b>	Britta Pütz
Britta Pütz (Jhrg. 1967) arbeitet als Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Beraterin und Coach (www.coach-art.net). Neben Qualifikationen als Seminarleiterin und Coach verfügt sie über Weiterbildungen im Konfliktmanagement, in Teamarbeit und Führung sowie in der Theaterpädagogik. Ihre persönlichen Interessen sind Qi-Gong, Meditation und kreatives Schreiben. Diesbezügliche Erfahrungen können je nach Situation in den Seminarverlauf mit einfließen.	
Teilnehmer*innenzahl: 8 - 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	



Die Dozentin  
Britta Pütz

## Seminarinhalte

- Klärung des derzeitigen beruflichen und persönlichen Standorts
- Wahrnehmung und Wertschätzung des eigenen Potentials und Kompetenzen
- Zugang zur Kreativität und Eröffnung neuer Handlungsspielräume für den Berufsalltag
- Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Zentrierungsübungen zur Stärkung der emotionalen Belastbarkeit und Erhaltung der beruflichen Leistungsfähigkeit

## Organisatorisches

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km<sup>2</sup> 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.

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.



**EZ-Zuschläge:** Der EZ-Zuschlag im EZ ohne Dusche/WC beträgt 60,00 € insgesamt. Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt. Link zum Haus: [www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de).

## Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. 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.

## Bildungsurlaub

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**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20 % gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und Voraussetzung finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

