

## Aus dem Vollen schöpfen

### Kreativität und Lebenskraft für den beruflichen Alltag

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

#### "Auch aus Steinen, die uns im Wege liegen, lässt sich etwas Schönes bauen." (frei nach Goethe)

Manchmal wachsen uns die Anforderungen des Berufsalltags einfach über den Kopf und wir funktionieren lustlos, ohne Freude und oft unter großer Anstrengung. Erschöpft verlieren wir den Kontakt zu unseren Bedürfnissen und unserem sozialen Umfeld.

Wie können wir unsere Kreativität wecken, um die Herausforderungen zu meistern und an ihnen zu wachsen?

Wie können wir uns vor Überforderung schützen ohne uns zu isolieren?

Wie finden wir innere Kraft und Zuversicht, um wieder mit beiden Beinen im Berufsleben zu stehen? Wie können wir unsere Freizeit lebendig und selbstbestimmt gestalten, um neue Kraft zu schöpfen?

In dieser Woche haben Sie Zeit, einen achtsamen Blick auf die eigenen Ressourcen zu werfen und mit allen Sinnen und verschiedenen Ausdrucksformen ins intuitive, schöpferische Handeln einzutauchen:

In Materialexperimenten mit Papier, Farben, Ton oder in Tanz und freier Bewegung lernen Sie, jenseits von richtig und falsch, der alltäglichen Reizüberflutung im Erwerbsleben aktiv zu begegnen. Lassen Sie sich von Ihrer eigenen Kreativität überraschen:

Perspektivwechsel bringen oft unerwartete Lösungswege hervor. Durch Elemente aus dem Body-Mind-Centering®, lernen Sie, die Ressourcen und die Intelligenz Ihres Körpers zu nutzen, um die eigenen Grenzen frühzeitig wahr zu nehmen und gut für sich zu sorgen. Im Wechsel von Spannung und Entspannung, Ruhe und Aktivität, Eindruck und Ausdruck als zusammenwirkende, sich bedingende Aspekte des Nervensystems öffnen sich wirksame Wege zu Selbstregulierung, Selbstwirksamkeit, tiefer Entspannung und schöpferischer Kraft im beruflichen Kontext. So können Sie auch unter hoher Arbeitsbelastung effektiv und lösungsorientiert bleiben und Ihre Leistungsfähigkeit längerfristig erhalten.

<b>Seminar Nr.:</b>	<b>880426</b>
<b>Termin:</b>	<b>01.02. – 06.02.2026</b>  Sonntag, 18:00 Uhr (beginnt mit dem Abendessen) bis Freitag, ca. 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Borkum</b>
<b>Preis:</b>	875, – € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 100,00 € insgesamt 1075, – € für Einrichtungen/Firmen Inklusive Kurtaxe.
<b>Dozentin:</b>	Cornelia Budde  Cornelia Budde (Jhrg. 1965) ist Bildhauerin, Tanzsoziotherapeutin, Lehrerin für Body-Mind Centering®, Practitioner of Body-Mind Centering®, Bildungsreferentin u.a. der FH Alice Salomon Berlin. Sie besitzt langjährige Erfahrung in verschiedenen Bereichen von Tanz, Bewegung und Improvisation. In ihren Workshops und Kursangeboten mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen verbindet sie Körperwahrnehmung, Bewegung und künstlerische Gestaltung. Schöpferischer Ausdruck, Spiel- und Bewegungsfreude und ein wertfreier Raum für Entwicklung liegen ihr am
<b>Teilnehmer*innenzahl:</b>	10 – 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen



Die Dozentin  
Cornelia Budde

## Seminarinhalte

- Kreativitätstraining als Ressource im Umgang mit belastenden Situationen im beruflichen Kontext
- Kreativitätstraining: Spielerischer Umgang mit unterschiedlichen Materialien und bildnerischen Methoden
- Wahrnehmungstheorie und Wahrnehmungsfähigkeit zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Erwerb von Selbstmanagementkompetenz im Beruf durch Entspannungsübungen
- Körperbewusstsein als Ressource im beruflichen Kontext
- Wechselwirkung von Körper und Geist (Embodiment)
- Gleichgewicht körperlicher, geistiger und emotionaler Aspekte
- Neuronale Plastizität und lebenslanges Lernen



## Ihr Nutzen/Seminarziele

- Sie stärken Ihre Handlungskompetenz, um belastenden Arbeitssituationen gestärkt entgegenzutreten zu können.
- Sie stärken Ihre Stresskompetenz im beruflichen Kontext, um Situationen zielgerichtet und gelassen begegnen zu können.
- Sie erweitern die Selbstwahrnehmung von psychischem und physischem Wohlbefinden zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit.
- Sie stärken Ihre Selbstwirksamkeit, um Ihre Potenziale im Erwerbsleben noch besser einsetzen zu können und Ihren persönlichen Ausdruck noch klarer zur Geltung zu bringen
- Sie stärken Ihre Handlungskompetenz, indem Sie Ihr Kreatives Potential für die Entwicklung einer besseren Lösungskompetenz entfalten.
- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein im Beruf, um Ihre Kompetenzen noch gezielter einsetzen zu können.
- Sie fördern Ihre Resilienz und Salutogenese in belastenden Situationen im in Ihrem Berufsumfeld.

Wichtige Elemente im Seminar sind neben Kommunikations- und Fragetechniken die Mental- sowie Achtsamkeitsübungen und Schulung der Wahrnehmung eigener Muster. Die intensiven Erfahrungen können Sie für Ihren Berufsalltag nutzen, die Erfahrung der Gruppenmitglieder, das Lernen voneinander sowie Selbstreflexion stärken unsere eigenen Fähigkeiten, Ressourcen und Handlungskompetenz.

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

- bequeme Kleidung für Bewegungseinheiten
- ggf. eigene Yogamatte und Decke
- dicke Socken
- wetterfeste Kleidung und Schuhe für Outdooraktivitäten

## Organisatorisches

Das Seminar findet auf der ostfriesischen Insel Borkum statt.

**Übernachtung/Verpflegung:** Sie übernachten in Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Vereinzelt gibt es auch die Option, ein Doppelzimmer als Einzelzimmer zu belegen. Sie wohnen in der Familienbildungsstätte Haus „Alter Leuchtturm“ im Zentrum von Borkum in ruhiger Lage. Der Strand, das Gezeitenland sowie alle wichtigen Geschäfte sind in wenigen Gehminuten zu erreichen. Das Haus wurde in den Jahren 1992 – 1995 grundlegend renoviert und umgestaltet. Die Verpflegung erhalten Sie im Haus.

Link zum Haus: <http://www.alter-leuchtturm-borkum.de/>

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Sonntag, um 18:00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um ca. 13:30 Uhr mit dem Mittagessen.

## Anreise

**Anreise:** Borkum erreichen Sie per Pkw über Emden (D) oder Eemshaven (NL), mit der Bahn über Emden (D). Von dort stehen Ihnen die Fähren der AG-Ems zur Verfügung. Buchen Sie Ihren Fährplatz rechtzeitig über <http://www.ag-ems.de/> oder 01805 / 180 182.

Auf Borkum angekommen, können Sie bequem mit der Inselbahn, per Bus oder Taxi, mit Ihrem Pkw das Seminarhaus erreichen (Parkplätze nicht unmittelbar am Haus). Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. 6 ½ Stunden für die Fahrt über Wilhelmshaven ein. Für den Fußweg zur Unterkunft benötigen Sie ca. 15 Minuten.

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

## 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.

### Bitte bringen Sie mit

- Yogamatten/Decke (wenn gewünscht, sind aber im Haus vorhanden)
- Bewegungskleidung
- wetterfeste Kleidung
- Kleidung die schmutzig werden darf