BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Du schaffst das! - Ein Resilienz Training für Beruf und Alltag beim Segeln in der dänischen Südsee

Mit innerer Stärke Herausforderungen meistern

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Jeder Mensch erlebt im Laufe seines Lebens Herausforderungen, Stress oder unerwartete Wendungen. Manche Menschen wirken wie Felsen in der Brandung – sie bleiben auch in stürmischen Zeiten handlungsfähig und zuversichtlich. Was ist ihr Geheimnis?

Resilienz – die innere Widerstandskraft – beschreibt genau diese Fähigkeit. Sie lässt sich erlernen, trainieren und stärken – in jedem Alter, in jeder Lebensphase.

Dieses besondere Bildungsurlaub-Seminar macht Resilienz erlebbar. An Bord eines komfortablen, historischen Plattbodenbootes stärken Sie Ihre Widerstandskraft gegenüber den Anforderungen des (beruflichen) Alltags – von Dauerstress bis hin zu komplexen Veränderungen in einer sich wandelnden Arbeitswelt.

Der geschützte Raum auf See bietet Abstand vom Alltag, neue Perspektiven und Raum zur Reflexion. Inmitten der dänischen Südsee – einem beliebten Segelgebiet in der Ostsee – entwickeln Sie Klarheit, innere Ruhe und neue Handlungskompetenz für Beruf und Leben.

Ihr Nutzen/Seminarziele

- Sie lernen, wie Sie mit erhöhter Widerstandskraft (Resilienz) den vielfältigen Einflüssen aus Ihrem beruflichen und privaten Umfeld souveräner begegnen – insbesondere in Zeiten hoher Belastung oder Veränderung.
- Sie setzen sich mit Ihrer aktuellen Krisenkompetenz auseinander und entwickeln konkrete Ansätze, um diese gezielt zu stärken.
- Sie entdecken Ihre persönlichen Schlüssel, um auch in anspruchsvollen Situationen gelassen, klar und handlungsfähig zu bleiben.
- Sie schärfen Ihre Selbstwahrnehmung und übernehmen aktiv Verantwortung für Ihre Reaktionen und Ihr Handeln.
- Durch die Arbeit an der inneren Haltung und den Zugang zu den eigenen Ressourcen gewinnen Sie neue Perspektiven und entwickeln Strategien für einen konstruktiven, lösungsorientierten Umgang mit Herausforderungen – im Berufsalltag und darüber hinaus.

Seminar Nr.:	**889926**
Termin:	**28.06. – 03.07.2026** Sonntag 18:00 Uhr – Freitag ca. 15:00 Uhr

Besonderheit anlässlich der Kieler Woche:
Am Sonntagabend fährt das Schiff in die Kieler Innenstadt, wo die Gäste das Abschlussfeuerwerk vom Wasser aus erleben.

Ort:	**Kiel, Ostsee**
Preis:	1.095,- € (inkl. Übernachtung und Verpflegungskosten, s. Seite 2) 1.295, - € für Einrichtungen/Firmen
Dozent:	**Jens Zimmerningkat**

Jens Zimmerningkat ist freiberuflicher Trainer, Coach und Interim Manager mit den Schwerpunkten Persönlichkeitsentwicklung, Resilienz und berufliche Neuorientierung. Er bringt über 20 Jahre Führungserfahrung mit und begleitet heute Menschen und Organisationen in Veränderungsprozessen sowie bei der Entwicklung von Selbstwirksamkeit und Führungskompetenz.

Seine Arbeit basiert auf fundierten Ausbildungen im systemischen Coaching, Stressmanagement und Persönlichkeitstraining (SEI®) sowie Weiterbildungen u. a. in QiGong, NLP, ZRM und psychologischen Testverfahren. Mit seiner breiten Erfahrung unterstützt er Menschen dabei, ihr Potenzial zu entfalten und ihren beruflichen Weg mit Klarheit und innerer Stärke zu gestalten.

Teilnehmerzahl: 10 – 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, Seminarbegleitende Unterlagen, inklusive Kurtaxe

Jens Zimmerningkat

Seminarinhalte

- Einführung in die Resilienzforschung & die sieben Schutzfaktoren
- Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und Umgang mit dem inneren Kritiker
- Stressverständnis und Energiemanagement im Alltag
- Salutogenese: Gesundheit durch innere Haltung
- Übungen zu Optimismus, Akzeptanz, Verantwortung, sozialen Bindungen und Zukunftsorientierung
- Reflexion beruflicher Herausforderungen und Entwicklung eigener Lösungen
- Diskussionen zu aktuellen Themen wie Burnout-prävention, Homeoffice vs. Büro, Diversität & Arbeits-platzsicherheit.

Methoden und Arbeitsweisen

Im Mittelpunkt des Seminars steht die Selbsterfahrung. Durch gezielte Übungen zur Selbstwahrnehmung, Reflexion und Achtsamkeit aktivieren Sie Ihre inneren Kraftquellen – mit Leichtigkeit und ohne Problemfokus.
Erfolge bei gemeinsamen Segelmanövern, die spielerische Übernahme von Verantwortung und das soziale Miteinander an Bord stärken Ihre Selbstwirksamkeit und fördern Ihre Handlungskompetenz – beruflich wie persönlich.
Kurze Impulse durch die Seminarleitung, systemisches Coaching, NLP, wissenschaftliche Erkenntnisse aus Resilienz-, Stress- und Neuroforschung sowie Achtsamkeitsübungen bilden die Grundlage.

Übernachtung/Verpflegung

Die Fahrt findet auf dem Plattbodenschiff Pegasus statt. Die Pegasus ist ein 2-Mast Klipper aus dem Jahr 1904 und wurde komfortabel, hell und modern für Gruppenreisen umgebaut. Plattbodenschiffe sind nicht nur komfortabel, sondern auch äußerst stabil, sehr gutmütig und sicher. Auch sensible Körper und Kreisläufe können sich hier wohlfühlen.
Die Kabinen sind für ein Schiff recht geräumig. Jede Kabine verfügt über ein eigenes Waschbecken mit fließend Kalt und Warmwasser, einen Spiegel, einer Heizung, einem Bullauge zum Lüften, 220V Steckdosen Stockbetten und Stauraum. Sie übernachten in Doppelkabinen oder Dreier-Kabinen. Es gibt zwei Duschen und 2 Toiletten an Bord.

Sie kochen und verpflegen sich und die Mannschaft selbst. Dazu wird zentral eingekauft und gekocht. Die Abendessen sind in der Regel vegetarisch. An Bord gibt es Wurst, Käse und Eier für das Frühstück oder den Snack zwischendurch. Die Kosten für die Verpflegung sind im Seminarpreis enthalten.

Anreise: Die PEGASUS liegt im Kieler Stadtteil Holtenau am Tiessenkai.

Mit dem Auto: Folgen Sie kurz vor Kiel den Schildern Flughafen / Olympiazentrum. Nach etwa 3 km nehmen Sie die Abfahrt Kiel Holtenau. Sie fahren geradeaus bis Sie ans Wasser kommen. Sie biegen rechts ab in die Kanalstraße und folgen dieser bis Sie automatisch auf den Tiessenkai kommen. Dort werden Sie die Pegasus zwischen den anderen Traditionsseglern finden.

Der Tiessenkai ist autofrei, daher können Sie nicht bis direkt vor das Schiff fahren. Die Parkplätze jeweils am Ende dea Kais sind gratis, aber begrenzt. Parken ist auch in den umliegenden Straßen möglich.

Mit Bahn & Bus:
Sie reisen mit der Bahn zum Kieler Hauptbahnhof. Von dort geht es weiter mit Bus 91 Richtung Friedrichsort nach Kiel-Holtenau. Sie steigen an der Haltestelle Kastanien-allee aus. Alternativ ab Bahnhof mit dem Taxi (Fahrzeit ca. 15 Minuten).

Sicherheit

Eine Haftpflicht- und Unfallversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten bzw. sichert Sie gegenüber Unfallfolgen ab.

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

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.