

Wenn Beruf auf Leben trifft Resilienz und Vereinbarkeit in verschiedenen Lebensphasen

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Berufliche Anforderungen, familiäre Verantwortung, persönliche Bedürfnisse und gesellschaftliche Veränderungen treffen heute oft gleichzeitig aufeinander.

Viele Beschäftigte erleben, dass die Anforderungen im Arbeitsalltag steigen, während sich gleichzeitig ihre Lebenssituation verändert. Die Herausforderungen reichen von Familien- und Sorgearbeit über gesundheitliche Belastungen bis hin zu beruflichen Veränderungen oder einer zunehmenden Flexibilisierung der Arbeitswelt.

Wie kann es gelingen, unter diesen Bedingungen langfristig handlungsfähig, gesund und resilient zu bleiben? Und welche Rolle spielen unterschiedliche Lebensphasen und Lebensrealitäten für die Zusammenarbeit in Teams und Organisationen?

Genau hier setzt dieser Bildungsurlaub an. Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, sich intensiv mit diesen Themen auseinanderzusetzen und einen individuellen Handlungsplan zu entwickeln.

Seminarinhalte

Grundlagen der Resilienz: Erfahren Sie mehr über verschiedene Resilienz-Modelle, wie die 7 Säulen oder die 4 Arten der individuellen Resilienz, und verstehen Sie Resilienz als einen lebenslangen Entwicklungsprozess. Wir beleuchten gesellschaftliche Rahmenbedingungen, die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben beeinflussen, und betrachten die Zusammensetzung der Bevölkerung nach verschiedenen Generationen und Lebensmodellen.

Vereinbarkeit und Sorgearbeit: Analysieren Sie den Umfang von bezahlter und unbezahlter Sorgearbeit in Deutschland sowie die damit verbundenen strukturellen Rahmenbedingungen. Themen wie der "Mental Load" und die Spannungsfelder zwischen verschiedenen Lebensbereichen werden ebenso thematisiert wie die Chancen und Grenzen flexibler Arbeitsmodelle und hybrider Zusammenarbeit.

Lebensphasen und Generationen: Lernen Sie die typischen Aufgaben, Themen sowie Perspektiven und Werte verschiedener Lebenszyklen und Generationen kennen. Wir erarbeiten Strategien, um generationenübergreifende Spannungsfelder im Zusammenleben und -arbeiten zu überwinden.

Individuelle Strategien und Praxistransfer: Entwickeln Sie Ihren persönlichen Umgang mit Stress und psychomentalen Belastungen, unter Berücksichtigung von Konzepten wie der Polyvagal-Theorie. Die Bedeutung von Beziehungen und eines Unterstützungsnetzwerks für die eigene Resilienz wird ebenso hervorgehoben. Durch Übungen in Partner- und Gruppenarbeit

sowie Fallbeispiele werden die Inhalte praxisnah vertieft. Der Praxistransfer und Erfahrungsaustausch in der Gruppe ermöglichen die Definition von Schlüsselfaktoren für Ihre persönliche Entwicklung.

Seminarnummer:	896727
Termin:	04.04. - 09.04.2027
Seminardauer:	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Haus Germania Wangerooge
Preis:	1.055 € inkl. Ü/VP EZ-Zuschlag 60,00 € insg. 1.255 € für Einrichtungen / Firmen
Dozentin:	Ulrike Reiche
„You can't break the waves, but you can learn to surf!“ Dieses Motto steht im Zentrum der Arbeit von Ulrike Reiche mit leistungsorientierten Menschen, die in Phasen des Wandels nach intelligenten Lösungen suchen.	
Seit 2004 begleitet sie Führungskräfte und Unternehmen mit dem Fokus auf Führung und Leistungsfähigkeit. Dafür bringt sie einen profunden Wissens- und Erfahrungsschatz mit: als ehemalige Bankerin und Unternehmensanalystin, als systemische Beraterin, Yogalehrerin und vielfache Buchautorin.	
Darüber hinaus engagiert sie sich in gesellschaftspolitischen Initiativen zur Vereinbarkeit und Gleichstellung.	
https://ulrikereiche.de/	
Teilnehmendenzahl:	10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.



Ulrike Reiche

Ihr Nutzen

- Sie stärken Ihre Resilienz im Umgang mit beruflichen und persönlichen Anforderungen.
- Sie reflektieren die Auswirkungen unterschiedlicher Lebensphasen und Lebensrealitäten auf Arbeitsfähigkeit, Zusammenarbeit und Kommunikation.
- Sie lernen Strategien kennen, um auch in Zeiten hoher Belastung handlungsfähig und gesund zu bleiben.
- Sie erweitern Ihr Verständnis für die Bedeutung von Care-Arbeit, Mental Load und unterschiedlichen Lebensmodellen in der modernen Arbeitswelt.
- Sie entwickeln mehr Sicherheit im Umgang mit Veränderungen, Unsicherheiten und komplexen Anforderungen.
- Sie stärken Ihre Kommunikations- und Kooperationskompetenz im Kontakt mit Menschen in unterschiedlichen Lebenssituationen.
- Sie erarbeiten konkrete Ansätze für mehr Vereinbarkeit, Resilienz und nachhaltige Handlungsfähigkeit im Berufsalltag.
- Sie entwickeln einen individuellen Maßnahmenplan für die Umsetzung in Ihrer beruflichen Praxis.

Methoden

Kurze theoretische Impulse werden mit praxisnahen Übungen, Reflexionsphasen, Partner- und Gruppenarbeit sowie moderiertem Erfahrungsaustausch verbunden. Fallbeispiele und Transferaufgaben unterstützen die Übertragung der Seminarinhalte auf die eigene berufliche Praxis.

Übernachtung/Verpflegung

Wangerooge, die östliche der ostfriesischen Inseln, bietet zu jeder Jahreszeit Erholung pur, gesundes Nordseeklima, weitläufige Sandstrände und unberührte Natur. Das Seminar findet im Gästehaus Germania (www.gaestehaus-germania.de) statt. In direkter Strandlage erwarten Sie hier 23 Einzel- und 24 Doppelzimmer in liebevoll gestalteter Umgebung.

Übernachtung/Verpflegung: Sie sind im DZ oder EZ mit Dusche/WC untergebracht. Sie werden im Gästehaus vollständig versorgt. Die Zimmerzuschläge variieren.



Anreise: Wangerooge ist mit der Fähre ab Harlesiel zu erreichen. Die Anreise dauert insgesamt etwa 1,5 Stunden.

Vom Fähranleger gelangen Sie mit der Inselbahn bis zum Bahnhof Wangerooge. Das Gästehaus Germania erreichen Sie von dort bequem zu Fuß oder mit einem elektrischen Inseltaxi.

Ihr Reisegepäck können Sie gegen eine kleine Gebühr direkt vom Bahnhof zum Gästehaus transportieren lassen.

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 Tarifrurlaub in Anspruch nehmen.

