

## Resilienz als Schlüsselkompetenz für Beruf und Gesellschaft – ein Seminar mit Musik und Tanz

### Bildungsurlaub/Bildungszeit

**Musik berührt, verbindet und inspiriert** – und sie ist weit mehr als ein Freizeitvergnügen. In diesem einzigartigen Seminar erleben Sie, wie Musik, Rhythmus und Bewegung zu kraftvollen Werkzeugen für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung werden. Trommeln, Singen und Tanzen schaffen nicht nur Lebensfreude und Gemeinschaft, sondern eröffnen auch neue Wege, um mit Stress, Veränderungen und Herausforderungen im Berufsleben souverän umzugehen.

**Die Verbindung von musikalischer Praxis, Resilienzforschung und Achtsamkeitstraining macht dieses Seminar zu einer besonderen Erfahrung:**

Sie tauchen ein in eine Atmosphäre, die von Wertschätzung, Offenheit und gegenseitiger Unterstützung geprägt ist. Hier dürfen Sie ausprobieren, scheitern, lachen und wachsen – unabhängig von musikalischen Vorkenntnissen. Die Methoden sind so gewählt, dass jede:r Teilnehmende auf seine Weise profitieren kann: vom musikalischen Neuling bis zum erfahrenen Trommler oder Sänger.



Dozent Matthias Zeylmans

<b>Seminarnummer:</b>	897526
<b>Termin:</b>	17.08. - 21.08.2026
	Beginn am Montag um 13.00 Uhr und Ende am Freitag gegen 13:00 Uhr jeweils mit einem gemeinsamen Mittagessen um 13:00 Uhr
<b>Ort:</b>	Schnapp' s Hof am Möhnesee
<b>Preis:</b>	885 € inkl. Ü/VP im DZ 1.085 € für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag 72 € insgesamt
<b>Dozent:</b>	Matthias Zeylmans
	Matthias Zeylmans van Emmichoven verbindet Menschen durch musikalische Prozesse mit ihrem kreativen Potenzial und fördert dabei gezielt Teamgeist. Auf diese Weise entsteht ein leichter Zugang zu individuellen Ressourcen, die grundlegend für mentale Gesundheit sind. Diese Leidenschaft ist der Kern seiner Arbeit in der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung.
	Als studierter Pädagoge (Musik und Geschichte) war er 22 Jahre an einer Schule tätig und hat parallel seit 2017 Workshops, Seminare und Events für Erwachsene angeboten. Seit 2024 arbeitet er freiberuflich und hat Aus- und Fortbildungen zum Resilienz-Trainer sowie zum systemischen Teamcoach absolviert. Sein Ansatz ist praxisnah, wertschätzend und darauf ausgerichtet, erlebte Erfahrungen direkt in berufliche Kontexte zu übertragen.
	Vielfalt prägt seine Seminare: Rhythmus, Stimme und Bewegung werden als kraftvolle Lernfelder genutzt, um Präsenz, Resilienz und Zusammenarbeit zu stärken – mit Lebensfreude und Offenheit.
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 - 13
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende digitale Unterlagen, Versicherung. <b>Musikinstrumente werden gestellt.</b> Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

### Seminarinhalte

In dieser Woche erwarten Sie u. a.:

- **Resilienzforschung & Positive Psychologie:** Sie lernen die sieben Säulen der Resilienz kennen und erfahren, was Menschen und Teams widerstandsfähig macht. Die Prinzipien der positiven Psychologie liefern Impulse für mehr Zufriedenheit und Motivation.

- **Musikalische Praxis:** Trommeln, Singen und freier Kreis- und Ausdruckstanz dienen als kreative Methoden, um Teamgeist, Präsenz und Selbstwirksamkeit zu erleben. Die musikalischen Einheiten fördern Konzentration, Flexibilität und die Fähigkeit, sich auf andere einzulassen.
- **Achtsamkeit & Präsenz:** Durch gezielte Übungen stärken Sie Ihre Wahrnehmung für den Moment, bauen Stress ab und entdecken eigene Ressourcen.
- **Kulturelle Perspektiven:** Sie erhalten Einblicke in Musikkulturen traditioneller Gesellschaften und erfahren, wie Musik und Tanz weltweit Gemeinschaft und Widerstandskraft stärken.
- **Kommunikation & Teamarbeit:** Gemeinsames Musizieren und Tanzen macht Kommunikationsmuster sichtbar und eröffnet neue Wege der Zusammenarbeit.
- **Reflexion & Transfer:** In Kleingruppen, im Plenum und in Einzelarbeit reflektieren Sie Ihre Erfahrungen und entwickeln individuelle Strategien für den Transfer in den Berufsalltag.

### Seminarziele und beruflicher Nutzen

- Stärkung der persönlichen Resilienz und souveräner Umgang mit Belastungen, Veränderungen und Unsicherheiten
- Entwicklung neuer Handlungsstrategien sowie Erweiterung des Methodenrepertoires für Selbstfürsorge und Stressbewältigung
- Förderung von Teamgeist, Kreativität und Motivation durch musikalische und bewegungsorientierte Erfahrungen
- Reflexion eigener Ressourcen, Entdeckung neuer Potenziale und Klärung persönlicher sowie beruflicher Ziele
- Mehr Balance und Lebensfreude durch Achtsamkeit und Präsenz im Alltag
- Gewinn von Impulsen für die persönliche und berufliche Entwicklung durch wertschätzenden Austausch
- Konkrete Anregungen für die nachhaltige Integration der Seminarerfahrungen in den Arbeitsalltag

### Methoden

- Theoretische Impulse: Fachliche Inputs zu Resilienz, positiver Psychologie und Musikkulturen
- Musikalische & bewegungsorientierte Praxis: Trommeln, Singen, Kreistänze und intuitive Bewegung als erlebnisorientierte Methoden
- Achtsamkeits- und Präsenzübungen: Praktische Einheiten zur Stressreduktion und Ressourcen-aktivierung
- Reflexion & Austausch: Einzel- und Gruppenreflexion, moderierte Diskussionen, kollegiale Beratung



### Übernachtung/Verpflegung

Das Tagungs- und Gästehaus Schnapp's Hof liegt in ruhiger und erholsamer Lage direkt am Möhnesee – es findet sich am Möhnesee kein anderes Haus, das so nah am Wasser liegt. Sie übernachten im Einzel- oder Doppelzimmer mit Dusche/WC. Die Verpflegung im Haus beinhaltet Frühstück, Mittag- und Abendessen. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

### Anreise

Den Schnapp's Hof erreichen Sie gut mit dem Auto über die A44 bis Soest. Von dort folgen Sie der Beschilderung Richtung Möhnesee, fahren über Delecke bis nach Stockum und biegen kurz vor dem See rechts zum Schnapp's Hof ab.

Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist bis zum Bahnhof Soest bzw. bis zur Bushaltestelle Körbecke gut möglich. Die Weiterfahrt zum Seminarhaus gestaltet sich danach jedoch eingeschränkt, z. B. durch längere Wartezeiten, seltene Verbindungen oder einen Fußweg. Daher empfehlen wir die Anreise mit dem Pkw.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

### Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

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 Tarifurlaub in Anspruch nehmen.