

Raus aus dem Funktionsmodus – Zurück zu innerer Balance

Nervensystemwissen im Berufsalltag anwenden für mehr innere Ruhe, Resilienz und Selbstführung

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Kennen Sie das Gefühl, permanent zu funktionieren – zu liefern, zu leisten, zu spüren – und dabei immer weiter den Kontakt zu sich selbst zu verlieren? Wenn der Körper längst Signale sendet, die wir im Alltag kaum noch wahrnehmen?

Unser Nervensystem ist der Schlüssel: Es steuert, ob wir in Anspannung oder Ruhe sind, ob wir klar denken oder im Überlebensmodus feststecken. Wer lernt, das eigene Nervensystem zu verstehen und zu regulieren, gewinnt eine der wertvollsten Ressourcen für den Berufsalltag – innere Stabilität, die nicht von äußeren Umständen abhängt.

Viele Menschen merken erst dann, wie weit sie sich von sich selbst entfernt haben, wenn der Körper anfängt zu streiken – durch Erschöpfung, Schlafprobleme, innere Unruhe oder das diffuse Gefühl, dass irgendetwas nicht mehr stimmt. Dabei sind genau diese Signale keine Schwäche, sondern wertvolle Hinweise unseres Nervensystems, das nach Balance sucht.

In diesem 5-tägigen Bildungsurlaub verbinden wir wissenschaftlich fundiertes Nervensystemwissen mit körperbasierten Methoden und Selbstreflexion. Schritt für Schritt lernen Sie, die Sprache Ihres Körpers zu verstehen, alte Stressmuster zu erkennen und konkrete Werkzeuge für mehr innere Ruhe und Handlungsfähigkeit im Berufsalltag zu entwickeln. Die Nähe zum Meer, die frische Luft und der Rhythmus der Insel unterstützen dabei, aus dem Funktionsmodus herauszutreten und echte Erholung zuzulassen.

Ihr Nutzen

- Sie verstehen, wie Ihr Nervensystem auf Stress reagiert und was Sie konkret tun können, um wieder in Balance zu kommen.
- Sie entwickeln ein feines Gespür für frühe Warnsignale Ihres Körpers – bevor Erschöpfung oder Burnout entstehen.
- Sie erlernen alltagstaugliche Regulationsübungen, die Sie direkt in Ihren Berufsalltag integrieren können.
- Sie stärken Ihre Resilienz und Selbstführungs-kompetenz für herausfordernde berufliche Situationen.
- Sie kehren mit mehr innerer Ruhe, Klarheit und Handlungsfähigkeit in Ihren Alltag zurück.

Seminar Nr.:	898827
Termin:	04.04.2027 – 09.04.2027 Sonntag 18:00 Uhr (Abendessen) – Freitag, 13:45 Uhr (Mittagessen)
Ort:	Langeoog
Preise:	1.115,- € (inkl. Ü/VP) 1.315,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 187,50 € insgesamt Die Kurtaxe ist im Preis nicht inbegriffen.
Dozentin:	Julia Dietze Julia Dietze (Jahrgang 1989), systemische Business Coach, Trainerin und zertifizierte Expertin für neurosystemische Integration. Nach über 17 Jahren in der Energiewirtschaft, begleitet Sie heute Fach- und Führungskräfte bei beruflicher Neuorientierung und Stressregulation. Ihr körperbasierter Ansatz verbindet Karrierecoaching mit fundiertem Nervensystemwissen.
Teilnehmer*innenzahl:	10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung
	Nicht im Preis enthalten: Anreise, Kurtaxe, Pausengetränke (Kaffee, Tee, Kaltgetränke u.ä.)

Ihre Dozentin

Julia Dietze



Seminarinhalte

- Grundlagen der Polyvagaltheorie nach Stephen Porges, wie unser Nervensystem funktioniert
- Stressreaktionen verstehen: Fight, Flight, Freeze im Berufsalltag erkennen
- Körperbasierte Regulationsübungen für sofortige Wirkung
- Selbstwahrnehmung schulen und Körpersignale als Navigationssystem für sich nutzbar machen
- Co-Regulation und die Wirkung sozialer Verbindung
- Selbstführung und innere Stabilität als Führungskompetenz
- Transfer in konkrete Alltagssituationen



Methoden

- Impulse und Wissensvermittlung zu Nervensystem und Stressregulation
- Körperbasierte Übungen zur Aktivierung des parasympathischen Nervensystems
- Atemübungen, Bewegung und Körperwahrnehmung
- Reflexionsübungen und Selbstbeobachtung
- Übungen in der Natur und am Meer
- Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit
- Praxistransfer in den beruflichen Kontext

Die Seminarinhalte und Methoden stehen mit direktem Transfer in konkrete Arbeitssituationen im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden entwickeln neue Kompetenzen für den Berufsalltag: Selbstwahrnehmung und Selbstregulation, Stresskompetenzen, Resilienz und Selbstführung sowie die Fähigkeit, auch in herausfordernden Situationen handlungs- und entscheidungsfähig zu bleiben. Ziel ist es, die eigene Arbeitsfähigkeit langfristig zu erhalten, innere Stabilität als Führungskompetenz zu entwickeln und gestärkt für die Anforderungen einer zunehmend komplexen und agilen Arbeitswelt aufgestellt zu sein.



Bitte bringen Sie folgendes mit

- dicke Socken, evtl. Hausschuhe, lockere Kleidung
- wetterfeste Schuhe und Kleidung
- Schreibmaterial



Organisatorisches

Die autofreie Insel Langeoog gehört zu den Ostfriesischen Inseln. Teile der Insel und das Wattenmeer um die Insel gehören zum Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeers. Die besondere Atmosphäre der Insel und die Nähe zum Meer sind bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst in Kontakt zu treten.

Übernachtung/Verpflegung: Das VCH Ferien- und Tagungszentrum Hotel „Haus Bethanien“ ist teilweise barrierefrei und hat einen Aufzug (www.langeoog-bethanien.de). Für Frühstück und Abendessen ist gesorgt, zudem erhalten Sie einen vitalen Mittagssnack. Vom Hotel in der Ortsmitte am Kurpark sind es nur zehn Minuten zum Bahnhof. Schnell sind Sie am 14 Kilometer langen Badestrand.

Das Haus bietet helle, klassisch eingerichtete Zimmer mit TV und eigenem Bad mit einer Dusche.

Anreise per Auto: Aus Richtung Bremen über die A 29, dann über die B 210 bis nach Esens/Bensersiel. Aus Richtung Oberhausen über die A 31 bis Leer Ost, dann über die B 210 bis nach Esens/Bensersiel. In Bensersiel gibt es genügend Parkplätze.

Anreise per Bahn: Über die Bahnhöfe Esens (Ostfriesland) oder Norden. Von dort mit dem Bus nach Bensersiel. Nach der Ankunft im Hafen steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie zum Inselbahnhof in Langeoog befördert. Von dort beträgt der Fußweg ca. 10 Minuten.

Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten 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.