

Work-Life-Balance Bildungsurlaub an der Nordsee

Neue Handlungskraft im Beruf

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Energiehaushalt ist im Berufsalltag nicht immer möglich. Die täglichen Aufgaben erfordern unseren ganzen Einsatz und lassen oft nur wenig Spielraum und Zeit zum Regenerieren. Auf Dauer ist dieser Einsatz nur leistbar, wenn wir wissen, wie wir auch langfristig hohe Energieleistungen abrufen können. Denn im Grunde steht uns ein riesiges Reservoir an innerer Kraft zur Verfügung. Ziel ist es, im Berufsleben und Alltag zusehends besser Zugang zu diesem Energiereservoir zu haben und unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten.

In diesem Seminar erarbeiten wir gemeinsam Strategien, wie der Weg zu einer größeren Einflussnahme auf die alltäglichen Geschehnisse und damit für eine größere Arbeits- und Lebenszufriedenheit gelingen kann. Stressvorbeugung und „Blitzentspannungstechniken“, Kommunikationsmuster sowie Elemente des Zeit- und Selbstmanagements tragen darüber hinaus zur Stärkung unserer personalen Kompetenzen bei.

Seminarinhalte

- Klärung des derzeitigen beruflichen und persönlichen Standorts
- Wahrnehmung und Wertschätzung des eigenen Potentials und Kompetenzen
- Zugang zur Kreativität und Eröffnung neuer Handlungsspielräume für den Berufsalltag
- Wahrnehmungs-, Entspannungs- und Zentrierungsübungen zur Stärkung der emotionalen Belastbarkeit und Erhaltung der beruflichen Leistungsfähigkeit

Ziel ist es, für alle Methoden den Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleisten, damit jede/r eine neue Perspektive für ein motiviertes Arbeitsleben entwickelt.



Seminar Nr.:	806725
Termin:	19.10. – 24.10.2025 Sonntag: 18.00 Uhr – Freitag: 13.30 Uhr
Das Seminar beginnt mit dem Abendessen um 18.00 Uhr.	
Ort:	Norderney
Preis:	945,- € (inkl. Ü/VP) 1145,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag s. S. 2 (Die Kurtaxe ist im Preis nicht inbegriffen.)
Dozentin:	Britta Pütz
Britta Pütz (Jhrg. 1967) arbeitet als Trainerin für Persönlichkeitsentwicklung, Beraterin und Coach (www.coach-art.net). Neben Qualifikationen als Seminarleiterin und Coach verfügt sie über Weiterbildungen im Konfliktmanagement, in Teamarbeit und Führung sowie in der Theaterpädagogik. Ihre persönlichen Interessen sind Qi-Gong, Meditation und kreatives Schreiben. Diesbezügliche Erfahrungen können je nach Situation in den Seminarverlauf mit einfließen.	
Teilnehmer*innenzahl: 8 - 14	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	



Die Dozentin
Britta Pütz



Ihr Nutzen

- Sie entdecken Ihr persönliches Potenzial und die im Moment wichtigsten beruflichen und privaten Ziele.
- Sie gewinnen durch die Wahrnehmung Ihrer Ressourcen Selbstvertrauen und erschließen sich neue Perspektiven für Ihren Berufskontext.
- Sie erweitern Ihre berufliche Handlungsfähigkeit mit Hilfe von Schlüsselkompetenzen zur persönlichen Effektivität und Effizienz.
- Sie bekommen neue Energie, innere Zufriedenheit und Freude mit sich und Ihrer beruflichen Tätigkeit.

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- feste Schuhe
- lockere Kleidung für Übungen im Stehen und Liegen
- wetterfeste, lockere Kleidung für Übungen in der Natur
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien

Organisatorisches

Das Seminar findet im Gästehaus „Caritas Inseloase“ (<http://www.caritas-gesundheitszentrum.de>) statt. Das Haus liegt im Grüngürtel der Insel Norderney, ca. 10 Gehminuten vom Strand entfernt zwischen dem alten und neuen Kurpark.

Das Haus ist um die Jahrhundertwende im Jugendstil erbaut und verfügt neben Einzel- und Doppelzimmer auch über behindertengerechte Zimmer mit komfortabler Ausstattung. Alle Zimmer haben Holzfußböden, sind mit Kabel-TV und Telefon ausgestattet. Es stehen begrenzt Einzelzimmer zur Verfügung. Diese verursachen keine Mehrkosten. Nutzt man ein Doppelzimmer als Einzelzimmer (DZ als EZ) so beträgt der Zuschlag 100 € insgesamt.

Anreise mit der Bahn

Lösen Sie die Fahrkarte bis Norderney und fahren Sie bis Norddeich-Mole. Dort Überfahrt mit der Fähre bis Norderney-Hafen und mit dem Linienbus 2 bis zum Gästehaus Caritas Inseloase, Haltestelle Marienstraße.

Anreise mit dem Pkw

Route 1: über Osnabrück, Oldenburg, Emden, Norddeich
Route 2: über Gladbeck, Lingen, Emden, Norddeich. Da Norderney überwiegend autofrei ist, können Sie Ihren PKW in den Frisia-Garagen in Norddeich oder auf einem der großen Parkplätze auf Norderney parken. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Aktuelle Fahrzeiten bei der Reederei Frisia: www.reederei-frisia.de. Die Fähren fahren ca. 6 - 10 mal täglich.

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern **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.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

Förderung: Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter www.liw-ev.de (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahr-gemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns vor Schäden an Dritten.

