

## 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. Stressvermeidung und „Blitzentspannungstechniken“, Kommunikationsmuster sowie Elemente des Zeit- und Selbstmanagements tragen darüber hinaus zur Stärkung unserer persönlichen 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.



<b>Seminar Nr.:</b>	<b>806726</b>
<b>Termin:</b>	<b>22.03. – 27.03.2026</b> Sonntag: 18.00 Uhr – Freitag: 13.30 Uhr
Das Seminar beginnt mit dem Abendessen um 18.00 Uhr.	
<b>Ort:</b>	<b>Langeoog</b>
<b>Preis:</b>	945,- € (inkl. Ü/VP) 1145,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 172,50 € insgesamt (Die Kurtaxe ist im Preis nicht inbegriffen.)
<b>Dozentin:</b>	Britta Pütz
<b>Britta Pütz</b> , Jhrg. 1967 - <a href="http://www.coachart.net">www.coachart.net</a> - arbeitet freiberuflich als Coach (FH) und qualifizierte Seminarleiterin. Für sie steht bei den Themen Stressbewältigung, Work-Life-Balance, Selbstmanagement und Selbstfürsorge die Frage im Vordergrund, wie Körper, Geist, Gefühle und Lebensenergie immer wieder in eine vitale Balance gebracht werden können. Ihre persönlichen Interessen sind Meditation und (kreatives) Schreiben als authentischer Selbstaussdruck. Diesbezügliche Erfahrungen können je nach Situation in den Seminarverlauf mit einfließen. Als zertifizierte Übungsleiterin für Zhineng Qigong, einer medizinischen Qigongform, kombiniert sie die sanften Bewegungsabläufe mit achtsamen (Selbst-) Wahrnehmungsübungen in der Natur.	
Teilnehmer*innenzahl: 8 - 16	
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

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](http://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.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

## Anreise

**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 Besersiel 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**.



## 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!

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