

# AKTIVE STRESSBEWÄLTIGUNG UND RESILIENZTRAINING AM MEER

## BILDUNGSURLAUB NACH AWBG

Das Berufsleben ist nicht selten von hohen Anforderungen, Stress und Zeitdruck begleitet. Der Bildungsurlaub an der Nordsee verbindet Bewegung an der frischen Luft mit theoretischem Wissen und praktischen Übungen, um besser mit Stress und Druck im beruflichen Kontext umgehen zu können.

Der Blick über das Meer trägt zu einer Regulierung des Stresspegels bei. Daher finden einige Einheiten zur Erlernung von Entspannungstechniken und schonenden Bewegung nah am Wasser statt.

Die Lernenden erhalten theoretische Kenntnisse zur präventiven und nachhaltigen Stressbewältigung, zum autogenen Training, zur progressiven Muskelentspannung, zur Achtsamkeit und für ein Verständnis für Stress- und Zeitmanagement. Diese theoretischen Kenntnisse werden durch praktische Übungen und Erfahrungsaustausch trainiert. Ziel ist es, die Teilnehmenden in ihrer Resilienz zu stärken, um langfristig und effektiv ihre Arbeitsfähigkeit und ihr Wohlbefinden zu steigern.

### Programminhalte

- Meer als "Energietankstelle"
- Resilienztraining
- Strategien zur Stressbewältigung
- Mindset und Haltung
- Entspannungsübungen am Arbeitsplatz
- Körperwahrnehmung
- Stressmanagement
- Bewegungs- und Atemübungen
- Stress und Stressoren
- Stressprävention

**DATUM:**

**12. BIS 17.04.2025**

**DOZENTIN:**

**NINA POHL (SYSTEMATISCHE COACHIN)**

**VERANSTALTUNGSORT:**

**DJH RESORT NEUHARLINGERSIEL**

**PREIS PRO PERSON:**

**950,00 € INKL. ÜBERNACHTUNG IM EZ UND VP**

**ANMELDUNG AN:**

**ZZGL. AN- UND ABREISE SOWIE VOR ORT ZU ZAHLENDE KURTAXE**

**SEKRETARIAT ABTEILUNG ERWACHSENENBILDUNG**

**05251 2888-563**

**WEITERBILDUNG@KOLPING-PADERBORN.DE**

