



13. – 17.01.2025

# “Neue Wege gehen!” - Sicheres Auftreten und mehr Resilienz im Arbeitsalltag ...



NORDSEE AKADEMIE

B I L D U N G S U R L A U B

## Montag, 13.01.2025

- 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen
- 13.30 – 15.30 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung ins Thema mit ersten Franklin Übungen
- 16.00 – 17.30 Uhr “Gut zu Fuß” - Selbstsicheres Auftreten im Beruf
- 19.00 – 21.00 Uhr Weltkulturerbe “Tango Argentino” - Tanz als Kulturgut ☐ in der Gesellschaft

## Mittwoch, 15.01.2025

- 9.00 – 10.30 Uhr Warming up, Sender ☐ Empfänger / nonverbalen Kommunikation im Beruf
- 11.00 – 12.30 Uhr Vitales Becken: Sitzen, Stehen, Laufen im Beruf
- 14.00 – 15.30 Uhr Feldforschung: Berufsalltag als Trainingsparadies
- 16.30 – 18.00 Uhr Plakatgestaltung: Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Freitag, 17.01.2025

- 9.00 – 10.30 Uhr Mein Protokoll “Neue Wege”
- 11.00 – 12.30 Uhr Ressourcenorientiertes Feedback
- 13.30 – 15.30 Uhr Zusammenfassung, Nonverbale Kommunikation, Evaluation
- 15.30 Uhr Ende und Abreise

### Täglich:

- 8.00 – 9.00 Uhr Frühstück
- 10.30 – 11.00 Uhr Kaffeepause mit Obst
- 12.30 – 13.30 Uhr Mittagessen
- 15.30 – 16.00 Uhr Kaffeepause mit Obst
- 18.00 – 19.00 Uhr Abendessen
- 19.00 – 20.30 Uhr Unterricht nach Bedarf oder Freizeit: Sauna, Schwimmbad ...

## Dienstag, 14.01.2025

- 9.00 – 10.30 Uhr Anatomie trifft auf Berufsalltag - Körperausdruck
- 11.00 – 12.30 Uhr Theorie ☐ Anatomie: Zentrierte Hüften + Franklin Übungen
- 14.00 – 15.30 Uhr Kontaktübungen nonverbale Komm.
- 16.00 – 18.00 Uhr Visualisierung ☐ Ideen: Die Kraft der Imagination

## Donnerstag, 16.01.2025

- 9.00 – 10.30 Uhr Der rauschende Klang für den Gang - für einen sicheren Berufsauftritt
- 11.00 – 12.30 Uhr Theorie + Anatomie: Die Wirbelsäule
- 14.00 – 15.30 Uhr Th. ☐ A.: Wunderwerk Schultergürtel
- 16.00 – 17.30 Uhr Ressourcenorientiertes Feedback im Job
- 19.30 – 20.30 Uhr Für nonverbale Kommunikation im Job: Tango Abend

### Peise:

- Einzelzimmer 749 € p. P.
- Firmenpreis 979 € p. P. inkl. MwSt.
- Doppelzimmer 709 € p. P.
- Tagesgast 649 € p. P. inkl. VP

**Frühbucherrabatt: Minus 50 € auf die o.g. Preise. Gilt für eingehende Online-Anmeldung bis zum 31.10.2024.**

Alle Preise inkl. Kost ☐ Logis sowie Eintritt im angrenzenden Schwimmbad mit Sauna.

Buchungen: [www.nordsee-akademie.de](http://www.nordsee-akademie.de)  
Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

### Nächste Termine:

- 05. - 09.05.2025 Nordsee Akademie
- 21. - 25.07.2025 Scheersberg
- 24. - 28.11.2025 Scheersberg



## Dozent: Jörg Böttger

- Ausgebildeter Tangolehrer (Milonga Studios Bremen b. Michael Dohmke, Gerrit Schüler, Teatro Tango bei Jorge Aquista)
- Zertifizierter Bewegungspädagoge in der Franklin-Methode®
- Mediator (in den Bereichen Partnerschaft, Familie, Arbeitswelt, Teams und Gruppen)
- Dozent in der Erwachsenenbildung
- Tischlermeister

