



17. – 21.02.2025

# “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, 17.02.2025

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, 19.02.2025

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, 21.02.2025

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, 18.02.2025

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, 20.02.2025

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

Programmänderungen vorbehalten.

## 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

