



20. – 24.10.2025

Resilienz- und Stressmanagementtraining

Stark die Herausforderungen des Berufsalltags meistern

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

Montag, 20.10.2025

Anreise

- 12.30 – 13.30 Uhr Gemeinsames Mittagessen
- 13.30 – 15.30 Uhr Einführung ☐ Kennenlernen
- 16.00 – 18.00 Uhr Selbstreflektion zum Stresserleben, Methoden zum Stressabbau
- 19.00 – 20.30 Uhr Vorstellung Stressmodelle, Einführung in Achtsamkeit

Mittwoch, 22.10.2025

- 9.00 – 10.30 Uhr Übungen zum Resilienzfaktor, kognitives Stressmanagement
- 11.00 – 12.30 Uhr Wertschätzende ☐ gewaltfreie Kommunikation
- 14.00 – 15.30 Uhr Vertiefung, soziale Kompetenz im Berufsalltag
- 16.00 – 18.00 Uhr Umgang mit Stress ☐ Problemlösung, Reflektion, Fantasiereise

Freitag, 24.10.2025

- 9.00 – 10.30 Uhr Achtsamkeits- ☐ Entspannungsübungen, Umgang mit erlernten Wissen
- 11.00 – 12.30 Uhr Ressourcen-Bilanz, "Schatzkiste"
- 13.30 – 15.30 Uhr Feedback ☐ Abschluss

Abreise

Dienstag, 21.10.2025

- 9.00 – 10.30 Uhr Was sind Stressoren?
- 11.00 – 12.30 Uhr Theoretische Daten zum Stressgeschehen, Stress ☐ Gesundheit
- 14.00 – 15.30 Uhr Resilienzfaktoren: Selbst- ☐ Fremdwahrnehmung
- 16.00 – 18.00 Uhr Was macht die Gesellschaft ☐ Politik im Bezug auf Stress mit uns?

Donnerstag, 23.10.2025

- 9.00 – 10.30 Uhr Wiederholung Resilienzfaktoren, herausstellen eigener Stärken
- 11.00 – 12.30 Uhr Umgang mit Stress in Alltag ☐ Gesellschaft
- 14.00 – 15.30 Uhr Auseinandersetzung mit eigenen Ressourcen ☐ Kompetenzen
- 16.00 – 18.00 Uhr Übungen zum instrumentellen Stressmanagement, Achtsamkeitsübung

Preise:

- 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
Nordsee Akademie, Flensburger Str. 18, 25917 Leck

Programmänderungen vorbehalten.



NORDSEE AKADEMIE

Täglich:

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



Dozentin: Julia Löhr

Pädagogin und psychologische Beraterin, Weiterbildungen: Stressmanagement, Resilienz- ☐ Entspannungstraining, Marburger Konzentrationstrainings, C-Lizenz