



**Bildungsurlaub
im Norden**

Resilienz- und Stress- managementtraining

Stark die Herausforderungen
des Berufsalltages meistern



Bildungsurlaub

3. bis 7. August 2026

Programm

Montag, 3. August 2026

12.30 - 13.30	Mittagessen	11.00 - 12.30	Kognitive Techniken zur Stressbewältigung, Achtsamkeitsübung
13.30 - 15.30	Begrüßung, Vorstellungsrunde und Einführung in das Thema. Erwartungen an den Kurs und eigene Lernziele formulieren Julia Löhr, Ladelund	14.00 - 15.30	Vortrag, Austausch, praktische Übungen
16.00 - 18.00	Selbstreflexion zum eigenen Stressleben, Methoden zum Stressabau Vortrag, Austausch, praktische Übungen	16.00 - 18.00	Kognitive Umstrukturierung nach Ellis & Lazarus. Was sind Glaubenssätze und wie beeinflussen sie mich?
19.00 - 20.30	Stresstheorie, Zusammenhänge von Stress und Gesundheit, der Stresskreislauf, Entspannungsübung (Fantasiereise mit Affirmation) Vortrag, Austausch, praktische Übungen	ab 19.30	Einführung in die systemische (De-) Automatisierung, Nein sagen!
ab 20.30	Nach(t)gespräche in der Seebar.		Vortrag, Austausch, praktische Übungen

Dienstag, 4. August 2026

09.00 - 10.30	Einführung in die Achtsamkeit, erweiterte Kennenlernrunde. Was ist Resilienz? Vortrag, Austausch, praktische Übungen	09.00 - 10.30	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
11.00 - 12.30	Der Resilienzfaktor: Selbst- und Fremdwahrnehmung, weitere Stress- bewältigungsstrategien, Atemübungen Vortrag, Austausch, praktische Übungen	10.30 - 11.00	Vortrag, Austausch, praktische Übungen
14.00 - 15.30	Das transaktionelle Stressmodell, überarbeitete Zielformulierung nach der SMART-Methode Vortrag, Austausch, praktische Übungen	11.00 - 12.30	Kaffee, Tee und Erfrischungen
16.00 - 18.00	Resilienzfaktor: Selbstwirksamkeit Einführung in die Progressive Muskelentspannung (PME/PMR) als Entspannungsübung		Der Resilienzfaktor: Probleme lösen, Selbstinstruktionstraining. Wie gehe ich mit Problemen um und wie löse ich sie?
ab 19.30	Vortrag, Austausch, praktische Übungen		Vortrag, Austausch, praktische Übungen
	Nach(t)gespräche in der Seebar		Zeitmanagement, Achtsamkeitsübung

Mittwoch, 5. August 2026

09.00 - 10.30	Achtsamkeitsübung, der Resilienzfaktor: Selbststeuerung Verdeutlichung der eigenen Stärken
	Vortrag, Austausch, praktische Übungen

Donnerstag, 6. August 2026

09.00 - 10.30	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg
10.30 - 11.00	Vortrag, Austausch, praktische Übungen
11.00 - 12.30	Kaffee, Tee und Erfrischungen
	Der Resilienzfaktor: Probleme lösen, Selbstinstruktionstraining. Wie gehe ich mit Problemen um und wie löse ich sie?
14.00 - 15.30	Vortrag, Austausch, praktische Übungen
16.00 - 18.00	Zeitmanagement, Achtsamkeitsübung
	Vortrag, Austausch, praktische Übungen
ab 19.30	Was macht die Gesellschaft und Politik im Bezug auf Stress mit uns?
	Übungen zur Zustandsharmonisierung, Entspannungsübung
	Vortrag, Austausch, praktische Übungen
	Nach(t)gespräche in der Seebar



**Bildungsurlaub
im Norden**

Freitag, 7. August 2026

09.00 - 10.30	Achtsamkeitsübung. Der Resilienzfaktor: Umgang mit Stress. Mach mal Pause! – Pausen- und Entspannungsmethoden Vortrag, Austausch, praktische Übungen
11.00 - 12.30	Ressourcen-Bilanz: die eigene „Schatzkiste“ mit den erworbenen Kompetenzen zur Stressreduzierung und Resilient im Arbeitsalltag Vortrag, Austausch, praktische Übungen
13.30 - 15.30	Reflexion der erreichten Lernziele und Anwendung, Auswertung und Abschluss
15.30	Ende des Seminars

Pausezeiten (wenn nicht anders im Programm aufgeführt)

07.30 - 09.00	Frühstück
10.30 - 11.00	Kaffee, Tee und Erfrischungen
12.30 - 14.00	Mittagessen
15.30 - 16.00	Kaffee, Tee und Kuchen
18.00 - 19.00	Abendessen

Einladung

Was ist Resilienz? „Resilienz ist die Fähigkeit, die Kraft der Verzweiflung sinnvoll zu nutzen.“ Bodo Janssen in „91 Schlüsselsätze für ein gelingendes Leben“. Oder anders gesagt: Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, sich an schwierige Lebensumstände anzupassen, diese zu überwinden und gestärkt daraus hervorzugehen. Sie umfasst mentale, emotionale und psychologische Aspekte, die es einer Person ermöglichen, Herausforderungen zu bewältigen, Stress zu bewältigen und sich selbst in Zeiten der Krise zu unterstützen. Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern kann durch verschiedene Strategien und Übungen entwickelt und erlernt werden – so wie in diesem Seminar. Wir bieten mit diesem Bildungsurlaub Tools an, um die mentale und emotionale Widerstandsfähigkeit aufzubauen. Ebenso werden eigene Kraftquellen entdeckt und die Krisenkompetenz für den beruflichen Alltag gesteigert.
Herzlich willkommen zum Bildungsurlaub am Sankelmarker See!

Dr. Christian Pletzing
Akademiedirektor

Julia Löhr
Seminarleitung

Anmeldung

Bitte melden Sie sich über das Anmeldeformular auf unserer Website an. Mit dem QR-Code gelangen Sie auf das Bildungsurlaubsprogramm. Alternativ können Sie sich telefonisch oder per E-Mail anmelden.



Seminarorganisation:

Büro: Katy Johannsen, Tel.: 04630-55-155,
E-Mail: k.johannsen@sankelmark.de

Bildungsurlaub

Die Anerkennung für die Veranstaltung als Bildungsurlaub ist für die Bundesländer Schleswig-Holstein, Hamburg, Niedersachsen und Rheinland-Pfalz genehmigt.

Kosten

Die Seminargebühr beträgt je Person mit Übernachtung und Mahlzeiten:

Einzelzimmer: 749,00 €

Doppelzimmer: 709,00 €

Tagesgast: 649,00 €

Bei vorzeitigen Anreisewünschen sprechen Sie uns bitte an.

Stonierung

Bei einer Absage 10–4 Tage vor Beginn der Veranstaltung berechnen wir 15 % der Tagungsgebühr, bei 3–1 Tag(en) vor Beginn 25 %, ab dem Anreisetag 50 %. Reist eine angemeldete Person ohne Mitteilung nicht an, ist der gesamte Veranstaltungspreis fällig.

Referentin

Julia Löhr, Pädagogin, psychologische Beraterin und Mental Coach mit Qualifikationen im Bereich der Resilienz und des Stressmanagement, bei verschiedenen Entspannungsverfahren und im Schlaftraining, sowie im Bereich der Bewegung durch eine C-Lizenz mit dem Hauptfokus im Aquabereich.



Akademiezentrum Sankelmark

Akademieweg 6
24988 Oeversee
Deutschland

Telefon: 04630 550
Mail: akademie@sankelmark.de
Web: www.sankelmark.de