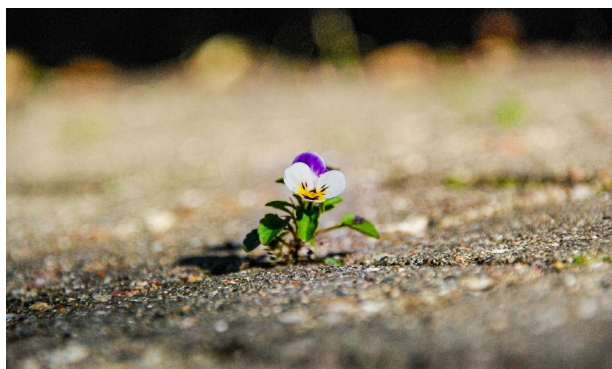




Bildungsurlaub
im Norden

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
- 13.30 - 15.30 **Begrüßung, Vorstellungsrunde und Einführung in das Thema. Erwartungen an den Kurs und eigene Lernziele formulieren**
Julia Löhrl, Ladelund
- 16.00 - 18.00 **Selbstreflexion zum eigenen Stressleben, Methoden zum Stressabbau**
Vortrag, Austausch, praktische Übungen
- 19.00 - 20.30 **Stresstheorie, Zusammenhänge von Stress und Gesundheit, der Stresskreislauf, Entspannungsübung (Fantasiereise mit Affirmation)**
Vortrag, Austausch, praktische Übungen
- ab 20.30 Nach(t)gespräche in der Seebär.

Dienstag, 4. August 2026

- 09.00 - 10.30 **Einführung in die Achtsamkeit, erweiterte Kennenlernrunde. Was ist Resilienz?**
Vortrag, Austausch, praktische Übungen
- 11.00 - 12.30 **Der Resilienzfaktor: Selbst- und Fremdwahrnehmung, weitere Stressbewältigungsstrategien, Atemübungen**
Vortrag, Austausch, praktische Übungen
- 14.00 - 15.30 **Das transaktionale Stressmodell, überarbeitete Zielformulierung nach der SMART-Methode**
Vortrag, Austausch, praktische Übungen
- 16.00 - 18.00 **Resilienzfaktor: Selbstwirksamkeit**
Einführung in die Progressive Muskelentspannung (PME/PMR) als Entspannungsübung
Vortrag, Austausch, praktische Übungen
- ab 19.30 Nach(t)gespräche in der Seebär

Mittwoch, 5. August 2026

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

- 11.00 - 12.30 **Kognitive Techniken zur Stressbewältigung, Achtsamkeitsübung**
Vortrag, Austausch, praktische Übungen
- 14.00 - 15.30 **Kognitive Umstrukturierung nach Ellis & Lazarus. Was sind Glaubenssätze und wie beeinflussen sie mich?**
Einführung in die systemische (De-) Automatisierung, Nein sagen!
Vortrag, Austausch, praktische Übungen
- 16.00 - 18.00 **Der Resilienzfaktor: Soziale Kompetenz. Mein soziales Netzwerk, Konfliktstile, Das 4-Ohren-Modell**
Einführung ins Autogene Training als Entspannungsübung
Vortrag, Austausch, praktische Übungen
- ab 19.30 Nach(t)gespräche in der Seebär

Donnerstag, 6. August 2026

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



Freitag, 7. August 2026

09.00 - 10.30	Achtsamkeitsübung. Der Resilienz-faktor: 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

Pausenzeiten (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 Lühr
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 vorzeitigem 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 Lühr, 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

