

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

BILDUNGSURLAUB

Als Bildungsurlaub anerkannt in: Brandenburg, Hamburg, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Schleswig-Holstein.

Für Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen und Bremen sind Anerkennungen für uns nicht möglich. Weiter Bundesländer auf Anfrage.

Die Teilnahme ist auch ohne Bildungsurlaubsanspruch möglich.

ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich schriftlich oder telefonisch an. Sie erhalten umgehend Nachricht.

Seminarorganisation

Büro: Katy Johannsen, Tel.: 04630-55155

E-Mail: k.johannsen@sankelmark.de

KOSTEN

Die Seminargebühr beträgt je Person mit Übernachtung und Mahlzeiten:

im Einzelzimmer.....	€ 749,00
im Zweibettzimmer.....	€ 709,00
ohne Übernachtung/Frühstück.....	€ 649,00

Stornierung: 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.

SEMINARLEITUNG

Julia Löhr, Pädagogin und psychologische Beraterin mit Weiterbildungen im: Stressmanagement, Resilienz- und Entspannungstraining, Marburger Konzentrationstrainings, C-Lizenz.

ANREISE

Mit dem Auto erreichen Sie die Akademie über die Autobahn Hamburg-Flensburg-Kolding (A7), Abfahrt Anschlussst. Nr.4 Tarp. Weiter in Richtung Sörup bis zum Kreisverkehr: Von dort der U 67 (L317) in Richtung Flensburg folgen, bis nach ca. 6 km ein Hinweisschild den Weg zur Akademie weist.

Mit der Bahn: Bahnreisende fahren bis zum Bahnhof Flensburg. Von dort mit dem Taxi oder mit den Buslinien 640 Flensburg/Schleswig und 860 Flensburg-Tarp/Eggebek.



Akademie Sankelmark

AKADEMIEZENTRUM SANKELMARK

Akademieweg 6, 24988 Oeversee, Deutschland
Telefon 04630-550

www.sankelmark.de, akademie@sankelmark.de

Resilienz- und Stressmanagement-training

Stark die Herausforderungen des Berufsalltages meistern



Seminar und Bildungsurlaub
7. bis 11. Juli 2025

BILDUNGSURLAUB

Akademie Sankelmark
im Deutschen Grenzverein e.V.



PROGRAMM

Montag, 7. Juli 2025

- 12.30 Mittagessen
- 13.30 **Begrüßung, Vorstellungsrunde und Einführung in das Thema. Erwartungen an den Kurs und eigene Lernziele formulieren**
Julia Löhr, Ladelund
- 15.30 Tee, Kaffee und Erfrischungen
- 16.00 **Selbstreflexion zum eigenen Stressleben, Methoden zum Stressabbau**
Vortrag, Austausch, praktische Übungen
- 18.00 Abendessen
- 19.00 **Stresstheorie, Zusammenhänge von Stress und Gesundheit, der Stresskreislauf, Entspannungsübung (Fantasiereise mit Affirmation)**
Vortrag, Austausch, praktische Übungen
- anschl. Nach(t)gespräche in der Seebar

Dienstag, 8. Juli 2025

- 7.30 Frühstück
- 9.00 **Einführung in die Achtsamkeit, erweiterte Kennenlernrunde. Was ist Resilienz?**
Vortrag, Austausch, praktische Übungen
- 10.30 Kaffee, Tee und Erfrischungen
- 11.00 **Der Resilienzfaktor: Selbst- und Fremdwahrnehmung, weitere Stressbewältigungsstrategien, Atemübungen**
Vortrag, Austausch, praktische Übungen
- 12.30 Mittagessen
- 14.00 **Das transaktionale Stressmodell, überarbeitete Zielformulierung nach der SMART-Methode**
Vortrag, Austausch, praktische Übungen
- 15.30 Kaffee, Tee und Kuchen

- 16.00 **Resilienzfaktor: Selbstwirksamkeit**
Einführung in die Progressive Muskelentspannung (PME/ PMR) als Entspannungsübung
Vortrag, Austausch, praktische Übungen

- 18.00 Abendessen
- anschl. Nach(t)gespräche in der Seebar

Mittwoch, 9. Juli 2025

- 7.30 Frühstück
- 9.00 **Achtsamkeitsübung, der Resilienzfaktor: Selbststeuerung**
Verdeutlichung der eigenen Stärken
Vortrag, Austausch, praktische Übungen
- 10.30 Kaffee, Tee und Erfrischungen
- 11.00 **Kognitive Techniken zur Stressbewältigung, Achtsamkeitsübung**
Vortrag, Austausch, praktische Übungen
- 12.30 Mittagessen
- 14.00 **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
- 15.30 Kaffee, Tee und Kuchen
- 16.00 **Der Resilienzfaktor: Soziale Kompetenz. Mein soziales Netzwerk, Konfliktstile, Das 4-Ohren-Modell,** Einführung ins Autogene Training als Entspannungsübung
Vortrag, Austausch, praktische Übungen
- 18.00 Abendessen
- anschl. Nach(t)gespräche in der Seebar

Donnerstag, 10. Juli 2025

- 7.30 Frühstück
- 9.00 **Achtsamkeitsübung, Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg**
Vortrag, Austausch, praktische Übungen

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

Freitag, 11. Juli 2025

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

Programmänderung vorbehalten.