

Bildungsurlaub: Resilienzkompetenz

Widerstandsfähigkeit im Berufsalltag

Resilienzkompetenz aufbauen – sich selbst und andere besser verstehen

Bei diesem anerkannten Bildungsurlaub erlernt ihr Strategien, um die persönliche Resilienz zu stärken und Klarheit über das eigene und fremde Verhalten zu bekommen – und das in schöner Umgebung und mit zahlreichen Freizeitmöglichkeiten. Das Seminarprogramm sowie die Information für den Arbeitgeber hinsichtlich der Anerkennung als Bildungsurlaub senden wir euch gerne zu. Bitte kontaktiert uns unter 04974 / 914800 oder info@djh-resort.de.

Das Seminar richtet sich an Berufstätige aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Bereichen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

* Anerkannt in Berlin, Brandenburg, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Hamburg, Hessen und Saarland.

Die Seminarinhalte in einzelnen:

- Grundlagen des Verhaltens und das Erstellen des eigenen persolog® Verhaltens-Profiles
- Analyse mit dem persolog®-Profil: Wo liegen die Potenziale für mehr Resilienz?
- Den eigenen Verhaltensstil definieren und verstehen, den Verhaltensstil anderer Menschen erkennen und würdigen
- Effektiv mit anderen Menschen umgehen und erfolgreiche Strategien für die Zusammenarbeit entwickeln, um der Resilienz jeden Teammitglieds Raum zu geben
- In Chancen denken, belastbar und gelassen sein sowie flexibel und emotional stabil
- Differenzierung von Resilienzfaktoren, um gezielte Maßnahmen zu ergreifen
- Methoden und Strategien zur Stärkung der Resilienz
- Wie das eigene Verhalten die Resilienz beeinflusst
- Leichte Meditations- und Körperübungen zur Erreichung eines Gleichgewichts von Aktivität und Entspannung bei Erhaltung innerer Balance (für Anfänger geeignet)

Die Ziele:

- Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit sowie der sozialen Kompetenz in Beruf und Alltag
- Förderung von körperlicher und mentaler Stabilität und Flexibilität, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und Selbstmanagementkompetenz
- Verbesserung von Fokussierung und Wahrnehmung, innere Ausgeglichenheit
- Erkennung von Resilienz-Ressourcen
- Bewusstsein über das eigene Verhalten und den Einfluss auf die Resilienz
- Steigerung der Belastbarkeit und Effizienz durch effektiven Umgang mit sich selbst und anderen Menschen
- Verbesserung der eigenen Teamfähigkeit sowie ein besseres Verständnis für die Nutzung von Stärken und Begrenzungen aller Teammitglieder
- Auseinandersetzung mit Körperübungen und Meditationstechniken zur Entwicklung von Präsenz, Bewusstheit und Klarheit und deren Transfer in den eigenen (Berufs-)Alltag

Die Seminarzeiten:

- Sonntag
19.00 - 21.00 Uhr
- Montag bis Donnerstag jeweils
9.00 - 12.30 Uhr
14.30 - 18.00 Uhr
- Freitag
9.00 - 13.30 Uhr

Die Dozentin:

Evelyn Schneider (geb. 1973) ist seit 2000 Trainerin für die Bereiche Kommunikation, Führungskräfteentwicklung, Teamprozesse und -förderung, Persönlichkeitsentwicklung, Verhaltensstrukturen, Resilienz und Stressmanagement (div. persolog® Autorisierungen, NLP® Master / Dr. Richard Bandler). Ihr beruflicher Ursprung liegt in der Hotellerie. Darüber hinaus ist Evelyn Schneider ausgebildete Yoga-Lehrerin und

Leistungen

- ✓ 5 Ü / VP im Doppel- oder Einzelzimmer
 - Reichhaltige Buffets (morgens, mittags, abends)
 - Am Nachmittag Filterkaffee und Kuchen
 - Kulinarische Themen- oder Grillabende
 - Alkoholfreie Getränke (außer Kaffeespezialitäten)
 - Bezogene Betten
 - Handtuchservice
 - ✓ 30 Stunden Seminar Resilienzkompetenz mit der Dozentin Evelyn Schneider
 - ✓ Kinderbetreuung im "Kinnerhus" von 8.30 bis 18.00 Uhr möglich (für Kinder zwischen 3 und 12 Jahren)
- Für das Bundesland Schleswig-Holstein haben wir die Zulassung nur für den Termin 08.01.2024 bis 12.01.2024.
- ✗ Nicht enthalten: örtlicher Kurbeitrag

Termine & Preise

- 10. 11. 2024 - 15. 11. 2024
01. 12. 2024 - 06. 12. 2024
- 👉 **5 Übernachtungen all-inclusive,**
Doppelzimmer mit Du / WC
1658,00 € pro Person
- 10. 11. 2024 - 15. 11. 2024
01. 12. 2024 - 06. 12. 2024
- 👉 **5 Übernachtungen all-inclusive,**
Einzelzimmer mit Du / WC
894,00 € pro Person
- 16. 02. 2025 - 21. 02. 2025
04. 05. 2025 - 09. 05. 2025
05. 10. 2025 - 10. 10. 2025
30. 11. 2025 - 05. 12. 2025
- 👉 **5 Übernachtungen all-inclusive,**
Doppelzimmer mit Du / WC
1683,00 € pro Person
- 16. 02. 2025 - 21. 02. 2025
04. 05. 2025 - 09. 05. 2025
05. 10. 2025 - 10. 10. 2025
30. 11. 2025 - 05. 12. 2025
- 👉 **5 Übernachtungen all-inclusive,**
Einzelzimmer mit Du / WC
909,00 € pro Person

bildet selbst Yogalehrer*innen aus. In ihre Arbeit zum Thema Umgang mit Stress und Aufbau von Resilienz fließen ihre Erfahrungen aus dem Yoga ein, sodass ihre Seminare stets lebendig und alltagsnah sind.

Resilienzkompetenz fördert die psychische Gesundheit. Resiliente Menschen lassen sich nicht leicht aus der Bahn werfen, bleiben in belastenden Situationen klar und handlungsfähig. Bei diesem anerkannten* Bildungsurlaub lernt ihr viel über euch selbst und über andere – und wie ihr Herausforderungen gelassen meistern könnt.

ALLGEMEINE HINWEISE

Eignung für Personen mit Mobilitätseinschränkungen

Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten in der Jugendherberge bemüht sich der Reiseveranstalter darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Es wird darum gebeten, bereits bei der Buchung genaue Angaben über die Personenzahl sowie jeweils über Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden Teilnehmer zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.

Hinweis zur Buchung

Technisch bedingt werdet ihr bei Auswahl eures Programmangebots über einen Zwischenschritt auf die Buchungsstrecke weitergeleitet. Bitte wählt hier im Buchungsschritt 2 das gewünschte Programmangebot aus.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/8642

Information & Buchung:

Jugendherberge DJH Resort Neuharlingersiel,
Bettenwarfen 2-14
26427 Neuharlingersiel

+49 4974 914800
@ info@djh-resort.de

Reiseveranstalter:

Die JugendHerbergen gemeinnützige GmbH
Woltmershauser Allee 8
28199 Bremen

+49 421 59830-50
@ service.nordwesten@jugendherberge.de