

Auftanken statt Ausbrennen

Stärkung von Gesundheit, Resilienz und wertschätzender Zusammenarbeit

Bildungsurlaub

Inhalt

Der Arbeitsalltag vieler Fachkräfte ist geprägt von hohem Tempo, vielfältigen Anforderungen und zunehmender Verdichtung.

Um langfristig gesund zu bleiben, braucht es bewusste Strategien zur Stressbewältigung, persönliche Stabilität und unterstützende Arbeitsstrukturen.

Diese Fortbildung lädt dazu ein, die eigene Gesundheit und das persönliche Belastungserleben in den Blick zu nehmen.

Theoretisch gestützt wird die Veranstaltung durch die gesundheitswissenschaftlichen Konzepte zur Salutogenese und Resilienz.

Diese Fortbildung kann als Bildungsurlaub anerkannt werden.

Nutzen

Wir bieten Ihnen eine Woche voller relevanter Praxisimpulse für Ihre Gesundheit am Arbeitsplatz. Das nehmen Sie mit:

- Stress verstehen: Erkennen Sie Ihre persönlichen Auslöser und erfahren Sie, wo Ihre eigenen Grenzen liegen.
- Widerstandskraft stärken: Betrachten Sie, was Ihnen persönlich und in Ihrem Arbeitsumfeld Halt gibt (individuelle und institutionelle Resilienz).
- Gelassenheit entwickeln: Probieren Sie praktische Ruheübungen aus und verankern Sie mehr Selbstfürsorge in Ihrem Alltag.
- Kollegialer Austausch: Profitieren Sie von einem geschützten, vertraulichen Raum für Gespräche mit Gleichgesinnten.
- Teamkultur reflektieren: Beleuchten Sie gemeinsam, wie Sie im Team gut aufeinander achtgeben können.
- Gesundheit fördern: Erweitern Sie Ihre persönliche Gesundheitskompetenz für eine langfristig stabile Balance.

In unserer grünen Umgebung können Sie Natur erfahren, Themen an frischer Luft bearbeiten und gesunde Impulse ausprobieren.

Zeitraumen / Programm

Montag: 10:00 - 17:00 Uhr (Anreise 9:30 Uhr)

Dienstag - Freitag: 9:00 - 16:00 Uhr

Frühstück: 8:00 - 9:00 Uhr (nur für Übernachtende)

Mittagessen: 12:30 - 13:30 Uhr

Kaffeepause flexibel

Abendessen: 18:00 - 18:45 Uhr (nur für Übernachtende)

Tag 1: Verstehen und stärken – Die Grundlagen der Widerstandskraft

- Kennenlernen
- Wissen tanken: Wie Stress entsteht und was uns gesund hält (Salutogenese).
- Quellen entdecken: Was Ihnen persönlich und an der Arbeit Kraft gibt.
- Gesundheit stärken: Ihre eigene Gesundheitskompetenz aktiv ausbauen.

Tag 2: Mich selbst im Blick – Stress erkennen und gegensteuern

- Eigenes Profil: Dem persönlichen Stress auf die Spur kommen.
- Vorbeugen: Frühzeitig handeln, bevor ein Burnout droht.
- Neue Impulse: Praktische Übungen für Kopf, Körper und Seele sowie echtes Abschalten lernen.

Tag 3: Den Arbeitsplatz gestalten – Gesunde Strukturen für den Alltag

- Lebensraum Arbeit: Den Job zu einem positiven Ort machen.
- Konkrete Hilfe: Gute Ideen gegen alltägliche Stressfaktoren finden.
- Gemeinsam beraten: Von den Erfahrungen anderer Kolleginnen und Kollegen profitieren.

Tag 4: Gemeinsam stark – Miteinander und füreinander im Team

- Aufeinander achten: Wie Stress bei Ihnen auf Klienten und das Team wirkt.
- Grenzen spüren: Warnsignale rechtzeitig erkennen und Reißleine ziehen.



Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.
LWL-Bildungszentrum

Online anmelden

<https://www.lwl-bildung.de/detail?seminar=52461>

Veranstaltungsnummer

27-0603-208-0181-0001

Datum

19.07.2027 - 23.07.2027

Anmeldeschluss

31.05.2027

Ort

LWL-Bildungszentrum
Jugendhof Vlotho
Oeynhausener Str. 1
32602 Vlotho
Tel.: 05733 923-0
[Karte und Routenplaner](#)

Teilnehmendenkreis

Alle interessierten
berufstätigen Menschen

Teilnehmendenzahl

16

Kosten

460,00 €
Teilnahmeentgelt
160,00 € Verpflegung
490,00 € Übernachtung
EZ mit Vollverpflegung
**inkl. gesetzl.
Umsatzsteuer**

- Teamgeist leben: Gegenseitige Fürsorge und Motivation im Alltag stärken.

Tag 5: Nachhaltig im Alltag – Gut aufgestellt für die Zukunft

- Weniger ist mehr: Mit den eigenen Kräften haushalten und Ressourcen schonen.
- Fallen meiden: Berufliche und private Stressfallen entlarven.
- Ausblick: Neue Perspektiven mitnehmen und den Erfolg sichern.

Methoden

- Impulse: Kurze Vorträge
- Workshops: Direktes Ausprobieren von Impulsen
- Ruheübungen: Gezielte Techniken zum schnellen Runterfahren
- Alltagshelfer: Diskrete Blitz-Tipps für die Hosentasche
- Reflexion: Eigene Stressmuster erkennen und umdenken
- Team-Strategien: Gesunde Routinen für das Miteinander

Hinweis:

Bitte bringen Sie bequeme und je nach Wetterlage warme Kleidung mit. Wir stellen Yogamatten für Ruheübungen bereit, Sie können aber gerne auch eigene mitbringen.

Diese Veranstaltung wird auch als Bildungsurlaub anerkannt.

Anbieter

LWL-Bildungszentrum Jugendhof Vlotho

Referentin / Referent



Nicole Piel
Dipl.-Sozialarbeiterin

Auskunft zu Inhalten



Nicole Piel
E-Mail: nicole.piel@lwl.org
Telefon: 05733 923-326

Auskunft zu Anmeldung und Organisation



Heidi Jurkewitz
E-Mail: heidi.jurkewitz@lwl.org
Telefon: 05733 923-312

Wir über uns

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) steht für erstklassige Fortbildungen im Bereich Kinder- und Jugendhilfe sowie im Fachgebiet Suchthilfe. Durch die Kombination bewährter und innovativer Methoden bieten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, beruflich und persönlich zu wachsen. Mit unseren praxisorientierten Angeboten fördern wir den Erfahrungsaustausch in unserer Region. Was uns auszeichnet? Hochwertige Wissensvermittlung zu fairen Konditionen. www.lwl-bildung.de