

Bildungsurlaub auf Norderney 04.-09.04.2027

Haus Klipper (5 Tage Mo-Fr)

Mehr Leichtigkeit wagen –

Resilienz, Humor, Kreativität und neue Perspektiven
für den Berufsalltag



IHRE DOZENTIN

Astrid Hauke

Humortrainerin • Singer-/Songwriterin • Klinikclownin • freischaffende Künstlerin
jahrelange Meditationserfahrung • bewusste Ernährung • Medizinische Fachangestellte

„HUMOR ALS LEBENSELIXIER“

Seminarbeschreibung

Was wäre, wenn Leichtigkeit eine berufliche Schlüsselkompetenz wäre? Wenn Anforderungen wachsen, Veränderungen unerwartet kommen und die Energiereserven schwinden, reagieren wir oft mit noch mehr Anstrengung und Druck. Doch es geht auch anders. Dieser Bildungsurlaub lädt Sie ein, Herausforderungen aus neuen Perspektiven zu betrachten und Leichtigkeit als eine Fähigkeit zu entdecken, die sich entwickeln und trainieren lässt. Auf Norderney, zwischen Wind, Weite und Meer, verbinden sich Resilienz, Humor, Kreativität, Musik und Perspektivwechsel zu einem besonderen Lern- und Erfahrungsraum.

In einer unterstützenden Gruppenatmosphäre erleben Sie:

- Resilienztraining und Impulse zur Aktivierung persönlicher Ressourcen
- kreative Methoden und Perspektivwechsel für neue Lösungswege
- Humor als Ressource für mentale Stärke und einen gelasseneren Umgang mit Herausforderungen
- Musik, Stimme, Rhythmus & Bewegung als Quellen für Ausdruck, Selbstwirksamkeit und Lebensfreude
- Reflexion und konkrete Strategien für mehr Leichtigkeit im Berufsalltag
- Selbstfürsorge, Regeneration und neue Energie für Beruf und Alltag

Dabei darf gelacht, ausprobiert, gesungen, improvisiert und gestaunt werden – frei von Leistungsdruck und Perfektionismus. Fundierte Impulse treffen auf spielerisches Erleben, Resilienz auf Humor und Lernen auf echte Erfahrung. Norderney wird zum Resonanzraum: mit Wind im Gesicht, Weite im Blick und genügend Abstand zum Alltag, um festgefahrene Gedanken einmal ordentlich durchzulüften. So kehren Sie mit neuen Perspektiven, aktivierten Ressourcen und konkreten Werkzeugen für Ihren Berufsalltag zurück. **Leichtigkeit bedeutet nicht, dass das Leben weniger herausfordernd wird. Leichtigkeit bedeutet, mehr Möglichkeiten zu haben, damit umzugehen.**



Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Salute-Team

***Hinweis zu den gesellschaftsrelevanten Aspekten für die Anerkennung in den Bundesländern:**

Förderung individueller Gesundheitskompetenz und Resilienz als Beitrag zu nachhaltiger Teilhabe in Beruf und Gesellschaft.

Seminarplan zum Bildungsurlaub ‚Mehr Leichtigkeit wagen‘

Zeit	Lerninhalte	Lernziele & Methoden
Montag	‚Leichtigkeit beginnt im Kopf‘	
14.00–15.30 Uhr	Ankommen, Vorstellen & Orientieren Einführung in Resilienz und psychische Widerstandskraft. Belastung, Bewertung und innere Haltung	Lernziele: Ankommen in der Gruppe. Dann: Die Teilnehmenden verstehen erste grundlegende Zusammenhänge zwischen äußeren Anforderungen, individueller Bewertung und persönlicher Handlungsfähigkeit. Methoden: Fachlicher Impuls, Visualisierung, Fallbeispiele, moderiertes Gespräch
15.45–16.30 Uhr	Eigene Belastungsmuster erkennen und berufliche Stressoren reflektieren	Lernziele: Die Teilnehmenden identifizieren persönliche Belastungsfaktoren und erste individuelle Reaktionsmuster Methoden: Selbstreflexion, Einzelarbeit, Austausch in Kleingruppen
16.45–18.00 Uhr	Perspektivwechsel praktisch erleben Gewohnte Denkbahnen verlassen	Lernziele: Die Teilnehmenden erfahren, wie veränderte Perspektiven neue Bewertungen & Handlungsmöglichkeiten eröffnen können. Methoden: Kreativübungen, Perspektivwechsel, Gruppenarbeit, spielerische Problemlösung
18.00–19.30 Uhr	Abendessen & Pause	
19.30–20.15 Uhr	Humor als Ressource im Berufsalltag	Lernziele: Die Teilnehmenden reflektieren die Funktion von Humor für Distanzierung, Kommunikation und Umgang mit herausfordernden Situationen. Methoden: Fachlicher Impuls, Praxisbeispiele, humorvolle Übungen, Reflexion
Dienstag	‚Denkflexibilität entwickeln‘	
09.00–10.15 Uhr	Denkmuster, Bewertungsprozesse und automatische Reaktionen verstehen	Lernziele: Die Teilnehmenden erkennen, wie Bewertungen Wahrnehmung, Emotionen Und Handlungsentscheidungen beeinflussen. Methoden: Fachlicher Input, Fallbeispiele, Reflexionsfragen
10.30–11.15 Uhr	Persönliche Antreiber und innere Glaubenssätze	Lernziele: Die Teilnehmenden identifizieren hinderliche Denkgewohnheiten und entwickeln alternative Betrachtungsweisen. Methoden: Selbstreflexion, Schreibübung, Partnerinterview
11.15–12.30 Uhr	Kreativitätstechniken für berufliche Herausforderungen	Lernziele: Die Teilnehmenden lernen Methoden kennen, mit denen sie auch bei komplexen Situationen neue Lösungsansätze entwickeln können.

		Methoden: Kreativwerkstatt, Brainstorming, Perspektivwechsel, Gruppenarbeit
12.30–14.00 Uhr	Mittagessen & Pause	
14.00–15.00 Uhr	Improvisation und Humor als Training geistiger Flexibilität	Lernziele: Die Teilnehmenden erproben den konstruktiven Umgang mit Unvorhergesehenem und entwickeln mehr Offenheit für alternative Reaktionen. Methoden: Improvisationsübungen, spielerische Aufgaben, Reflexion
15.00–16.00 Uhr	Rhythmus, Bodypercussion und gemeinsames Musizieren	Lernziele: Die Teilnehmenden erfahren Rhythmus als Übungsfeld für Aufmerksamkeit, Reaktionsfähigkeit und Kooperation. Methoden: Bodypercussion, Rhythmusspiele, Gruppenmusizieren
16.15–17.00 Uhr	Reflexion und Transfer	Lernziele: Die Teilnehmenden übertragen die erprobten Methoden auf konkrete berufliche Situationen. Methoden: Transferfragen, Kleingruppenarbeit, Lerntagebuch
18.00–19.30 Uhr	Abendessen & Pause	
19.30–20.30 Uhr	Musik, Stimme und Humor als Ressourcen im beruflichen Alltag	Lernziele: Die Teilnehmenden erproben Musik und Humor als niedrigschwellige Möglichkeiten zur Aktivierung, Regeneration und sozialen Verbindung. Methoden: Singen, Rhythmus, Stimmübungen, humorvolle Improvisation, Reflexion
Mittwoch	„Ressourcen aktivieren“	
09.00–10.30 Uhr	Resilienzfaktoren und Ressourcenorientierung	Lernziele: Die Teilnehmenden lernen zentrale Ressourcen für den Umgang mit Belastungen kennen und analysieren ihre persönlichen Ressourcen. Methoden: Fachlicher Impuls, Ressourcenmodell, Selbstreflexion
10.45–11.30 Uhr	Positive Emotionen und Lebensfreude als Ressource	Lernziele: Die Teilnehmenden reflektieren die Bedeutung positiver emotionaler Erfahrungen für Motivation, Regeneration und berufliches Handeln. Methoden: Impuls, Reflexion, Austausch
11.30–12.30 Uhr	Musik, Stimme und Kreativität zur Ressourcenaktivierung	Lernziele: Die Teilnehmenden erproben kreative Zugänge zur Aktivierung von Energie, Ausdruck und Selbstwirksamkeit. Methoden: Stimme, Singen, Rhythmus, Musik, kreative Übungen

12.30–14.00 Uhr	Mittagessen & Pause	
14.00–15.00 Uhr	Achtsamkeit zwischen Beruf und Privatleben	Lernziele: Die Teilnehmenden entwickeln Strategien zur bewussten Wahrnehmung eigener Bedürfnisse und Regenerationsmöglichkeiten. Methoden: Achtsamkeitsübungen, Körperwahrnehmung, Reflexion
15.00–16.00 Uhr	Naturerleben als Erfahrungs- und Reflexionsraum	Lernziele: Erholungsbedürfnisse und Selbstfürsorge reflektieren Methoden: Wahrnehmungsübungen, achtsamer Spaziergang, Reflexionsimpulse
16.15–17.00 Uhr	Transfer in den Berufsalltag	Lernziele: Die Teilnehmenden entwickeln konkrete Möglichkeiten, Ressourcen und Regeneration in den beruflichen Alltag zu integrieren. Methoden: Transferplanung, Partneraustausch
Donnerstag	<i>„Veränderungen souverän gestalten“</i>	
09.00–10.30 Uhr	Veränderungsprozesse und Umgang mit Unsicherheit	Lernziele: Die Teilnehmenden verstehen typische Reaktionen auf Veränderungen und reflektieren eigene Bewältigungsstrategien. Methoden: Fachlicher Impuls, Fallarbeit, moderierter Austausch
10.45–11.30 Uhr	Gelassenheit statt Überkontrolle	Lernziele: Die Teilnehmenden unterscheiden zwischen beeinflussbaren und nicht beeinflussbaren Faktoren und entwickeln angemessene Handlungsoptionen. Methoden: Reflexionsmodell, Fallbeispiele, Einzelarbeit
11.30–12.30 Uhr	Kreative Lösungswerkstatt	Lernziele: Die Teilnehmenden wenden kreative Methoden auf konkrete berufliche Herausforderungen an. Methoden: Fallarbeit, Kreativtechniken, Gruppenarbeit, Präsentation
12.30–14.00 Uhr	Mittagessen & Pause	
14.00–15.00 Uhr	Humor in Kommunikation und Konflikten	Lernziele: Die Teilnehmenden reflektieren Möglichkeiten und Grenzen eines konstruktiven Humoreinsatzes in beruflichen Beziehungen. Methoden: Praxisbeispiele, Rollenspiel, Reflexion
15.15–16.00 Uhr	Kooperative Musik- und Kreativmethoden	Lernziele: Die Teilnehmenden erleben Kooperation, Abstimmung & Rollenflexibilität in einer nonverbalen & kreativen Lernumgebung

		Methoden: Gruppenmusizieren, Rhythmusarbeit, kreative Kooperationsaufgaben
16.00–17.00 Uhr	Reflexion und Transfer für den Berufsalltag	Lernziele: Die Teilnehmenden sichern zentrale Erkenntnisse und formulieren konkrete nächste Schritte für den Berufsalltag. Methoden: Reflexionsrunde, Lerntagebuch
Freitag	„Leichtigkeit nachhaltig in den Alltag integrieren“	
09.00–10.30 Uhr	Persönlicher Resilienzplan – Nachhaltigkeit und Transfer	Lernziele: Die Teilnehmenden bündeln die erworbenen Erkenntnisse und entwickeln einen individuellen Handlungsplan für den Berufsalltag. Methoden: Fachlicher Impuls, Transfermodell, Einzelarbeit
10.45–12.30 Uhr	Praxiswerkstatt – Mein persönlicher Werkzeugkoffer für mehr Leichtigkeit	Lernziele: Die Teilnehmenden wählen geeignete Methoden aus und übertragen diese auf konkrete berufliche Anforderungen. Sie wenden zentrale Seminarinhalte an und entwickeln einen individuellen Werkzeugkoffer für zukünftige Belastungs- und Veränderungssituationen. Methoden: Einzelarbeit, kollegiale Beratung, Partneraustausch, Praxisübungen, Kreativwerkstatt, Musik/Stimme, Reflexion, Transferarbeit
12.30–13.15 Uhr	Mittagssnack & Pause	
13.15–14.00 Uhr	Evaluation, Feedback und Abschluss	Lernziele: Die Teilnehmenden reflektieren ihren individuellen Lernzuwachs und formulieren konkrete Vorhaben für den Berufsalltag. Methoden: Feedback, Selbstevaluation, Abschlussrunde
Summe		40 UE = 30 Zeitstunden

Hinweis zum Seminarplan:

Essens- und Naturzeiten sind Teil des erfahrungsorientierten Lernsettings und werden anteilig als Unterrichtszeit berücksichtigt.

Programmänderungen vorbehalten. Pädagogische Anpassungen erfolgen nach Bedarf. Unterricht mit Theorie (60 %) und Praxis (40 %); theoretische Inhalte werden durch Übungen vertieft.

Zielgruppe: Alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Infos: www.kga-salute.de · www.bildungsurlaub.de