

DEM GEHEIMNIS DER EIGENEN KRAFT AUF DER SPUR

Bildungsurlaub zu Resilienz in Alltag und Beruf

Während sich die Natur zwischen Dünen und Strand in ein buntes Blütenparadies verwandelt, möchten wir in diesem Bildungsurlaub von der Natur lernen und unseren Kraftquellen auf die Spur gehen. Die Insel Borkum ist dafür ein idealer Ort.

Die Seminarwoche dient der präventiven Erhaltung der eigenen Leistungsfähigkeit und Lebensfreude und ist ein idealer Startpunkt für Veränderung hin zu mehr Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit, um die eigene Gesundheit (neu) wertzuschätzen und lange zu erhalten.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- > Vorträge, Diskussionen, Einzel- und Gruppenarbeit
- > Reflexion eigener Verhaltensweisen
- > Entspannungsübungen wie Fantasiereisen, Atem- und Körperübungen
- > Achtsamkeitsübungen und Bewegung in der Natur

> **So, 17.05. – Fr, 22.05.2026, je 9.15 – 18 Uhr**
(individuelle An- und Abreise)

> **Haus „Alter Leuchtturm“ auf Borkum**
Wilhelm-Bakker-Straße 4, 26757 Borkum

> **Leitung: Angela Ode,**
Gesundheitspraktikerin BfG

> **Kosten: 890 € DZ inkl. Vollverpflegung und Seminarkosten; 1.040 € EZ inkl. Vollverpflegung und Seminarkosten**

> **Anmeldefrist: Do, 15.01.2026**

Zu beachten: Bildungsurlaub muss spätestens 7 Wochen vor Beginn der Seminarwoche beim Arbeitgeber beantragt werden. Einen ausführlichen Leitfaden zum Bildungsurlaub finden Sie unter www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber

Hinweis: Die Veranstaltungen können auch als berufliche Weiterbildungsmaßnahme und nicht im Rahmen eines Bildungsurlaubes gebucht werden.

Programmflyer inkl. Ablaufpläne erhalten Sie auf Rückfrage.

Melden Sie sich telefonisch oder per E-Mail an!

Evangelischer Kirchenkreis Gütersloh
Referat Erwachsenenbildung
Moltkestraße 10
33330 Gütersloh
Telefon: 052 41 / 23 485-127
E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de



Weitere Veranstaltungen finden Sie im Programmheft 2/2025 unter www.kirchegt.de/bildung/erwachsenenbildung



Regionalstelle Erwachsenenbildung im Evangelischen Kirchenkreis Gütersloh

Bildungsurlaube

2025 / 2026

KONFLIKTE LÖSEN – FRIEDEN STIFTEN

Bildungsurlaub für einen souveränen Umgang mit Konflikten

Wir alle sehnen uns nach Frieden. Ein schlechtes von Unfrieden geprägtes Arbeitsklima stellt nicht nur eine gesundheitliche Belastung dar, sondern wird laut einer Studie der Hay Group als häufigster Kündigungsgrund von Arbeitnehmer:innen angegeben. Was also braucht es, um eine friedvolle und zugleich ehrliche und konstruktive Arbeitskultur zu entwickeln? In diesem Bildungsurlaub richten wir den Fokus darauf, welche Möglichkeiten wir haben, um selbst mehr im Frieden zu sein und zu einem friedvolleren Miteinander beizutragen. Methoden der Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung sowie der Interaktion.

> **Mo, 10.11. – Mi, 12.11.2025, je 9 – 16.15 Uhr**
(individuelle An- und Abreise)

> **Hotel Damme**
Benediktstraße 19, 49401 Damme

> **Leitung: Carola Kalitta-Kremer**, Trainerin,
Mediatorin, Coach

> **Kosten: 740 € EZ** inkl. Vollverpflegung und
Seminarkosten

> **Anmeldefrist: Mo, 07.10.2025**

VON DER ZEIT (FREMD-) BESTIMMT – UNSER UMGANG MIT DER ZEIT

Bildungsurlaub für Arbeitende auf der Suche nach mehr Arbeits- und Lebensqualität

Zeit ist Geld, ist knapp, rennt uns davon. Ist es die Zeit, die uns diese Grenzen setzt? Darüber möchten wir in diesem Bildungsurlaub mit Ihnen reflektieren. Warum? Einerseits weil der Begriff Zeit eine sehr erfolgreiche soziale Erfindung ist. Wir lassen uns von etwas antreiben, das es so, wie wir es denken, gar nicht gibt. Ob wir arbeiten, essen, schlafen, Freizeit verbringen: Die Zeit sitzt uns im Nacken und flüstert uns ins Ohr, dass sie unaufhörlich weiter tickt. Wir haben nämlich Zeit in wunderbarer Weise hör- und sehbar gemacht. Andererseits jedoch haben wir von unserer „Zeit“ immer weniger, je mehr wir sie wahrnehmen. Zeit taktet unser gesamtes (Arbeits-)Leben. Wie gut wir arbeiten und leben, hängt vornehmlich von unserem Zeitverständnis ab.

> **So, 08.02. – Fr, 13.02.2026, je 9 – 18.15 Uhr**
(individuelle An- und Abreise)

> **St. Ansgar-Haus**
Schmilinskystraße 78, 20099 Hamburg

> **Leitung: Dr. Susanna Matt-Windel**, Dipl.-
Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin,
Supervisorin (DGSv); **Dr. Connie Schneider**,
Dipl.-Psychologin, Dipl.-Politologin,
Psycholog. Coach

> **Kosten: 1.430 € EZ** inkl. Vollverpflegung und
Seminarkosten

> **Anmeldefrist: So, 07.12.2025**

WEDER DURCHHALTEN NOCH ABTAUCHEN: ARBEITEN MIT ZUVERSICHT

Bildungsurlaub für Arbeitende in Zeiten des Umbruchs

Das 21. Jahrhundert hat uns alle endgültig in eine neue Lebenswelt katapultiert. In der kulturellen Vielfalt zu leben und mit einer neuen, hochtechnisierten Form von Kommunikation, der Digitalisierung, Schritt zu halten, fordert uns ein hohes Maß an Flexibilität und Veränderungsbereitschaft. Der demografische Wandel und internationale politische Ereignisse strapazieren unsere Lebens- und Arbeitswelt zusätzlich. Nicht selten kann so der Arbeitsalltag, der eigentlich Spaß machte, zur täglichen Herausforderung werden.

Die Möglichkeit zur Reflexion über den eigenen Arbeitskontext, über die eigenen Arbeits- und Bewältigungsstrategien und das eigene Wohlergehen dabei, ist in dieser angestregten Situation kaum vorhanden. Um weiterhin professional arbeiten zu können und dabei gesund zu bleiben, heißt es, neue Perspektiven zu entdecken und neue Handlungspraktiken für den Arbeitsalltag zu finden.

Dieser Bildungsurlaub fokussiert das eigene professionelle Verhalten in herausfordernden Situationen. Wir beschäftigen uns mit Ihren individuellen Vorstellungen von professionellem Handeln, mit eigenen und systemischen Grenzen und vor allem damit, wie Sie künftig Ihren Arbeitsalltag professionell und mit Freude gestalten können. Wir begleiten diese Gedanken gleichsam mit Entspannungsübungen zum

Erlernen einer nachhaltigen Gelassenheit. Dieses Bildungsangebot richtet sich an alle Personen, die mit ihrer aktuellen Arbeitssituation uneins sind und sich über ihre professionelle Rolle am Arbeitsplatz auseinandersetzen möchten.

Inhaltliche Schwerpunkte:

- > Überblick über die aktuelle Situation (Wo stehe ich?)
- > Physisches und emotionales Wohlbefinden (Wie geht es mir?)
- > Resilienz stärken? (Was tut mir gut? Was kann ich nicht ändern?)
- > Veränderungen benennen und üben (Wie will ich leben und arbeiten?)
- > Fahrplan für die Veränderung (Was ist mein nächster Schritt?)

> **So, 15.03. – Fr, 20.03.2026, je 9 – 18.15 Uhr**
(individuelle An- und Abreise)

> **Haus „Alter Leuchtturm“ auf Borkum**
Wilhelm-Bakker-Straße 4, 26757 Borkum

> **Leitung: Dr. Susanna Matt-Windel**, Dipl.-
Sozialpädagogin, Gestalttherapeutin,
Supervisorin (DGSv); **Dr. Connie Schneider**,
Dipl.-Psychologin, Dipl.-Politologin,
Psychologische Coach

> **Kosten: 960 € DZ** inkl. Vollverpflegung,
Kurtaxe und Seminarkosten; **1.110 € EZ** inkl.
Vollverpflegung, Kurtaxe und Seminarkosten

> **Anmeldefrist: Mi, 12.11.2025**
