

Bildungsurlaub: Dickes Fell? Die etwas andere Art, Kommunikation zu gestalten

Kursnummer	262LTB119
Beginn	Montag, 12.10.2026, 15:00 - 12:00 Uhr
Dauer	5 U-Tage
Kursort	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer
Gebühr	941,00 €
Teilnehmer	7 - 11
Kursleitung	Alexandra Steinmeier

Lernen Sie in diesem Bildungsurlaub, souverän und gelassen zu kommunizieren

Viele Menschen wünschen sich im Alltag mehr innere Ruhe, ein "dickeres Fell" und die Fähigkeit, souverän mit Stress, Kritik und respektlosem Verhalten umzugehen. Dieses Seminar vermittelt praxisnahe Wege, wie innere Stabilität, emotionale Distanzierungsfähigkeit und kommunikative Souveränität aufgebaut werden können.

Ziel ist es, durch bewusste Achtsamkeit, Körpersprache und Stimme eine respektvolle, klare und selbstbewusste Kommunikation zu fördern - auch in herausfordernden Situationen.

Die Teilnehmenden lernen, gesunde Grenzen zu setzen, gelassener zu reagieren und ihre Kommunikation auf eine Weise zu gestalten, die demokratische Werte wie Respekt, Dialogfähigkeit und Empathie stärkt.

Inhalte:

Kommunikation und innere Haltung: Wie der innere Dialog unsere Außenwirkung prägt

Grundlagen der Kommunikationspsychologie nach Schulz von Thun

Körper- und Stimmtechniken für Souveränität und Durchsetzungskraft

Umgang mit Dominanzkulturen und respektlose Kommunikation

Gesprächstechniken zu respektvoller, wertschätzender Kommunikation

Pausen als Kommunikationssäulen

Achtsamkeitstechniken nach Jon Kabat-Zinn, Kristin Neff, Christopher Germer und Christine Brähler

Burnout- und Resilienzforschung: Grenzen setzen, Balance halten

Methoden:

Impulsreferate mit wissenschaftlichem Hintergrund

Gruppen- und Einzelarbeit mit Reflexionsphasen

Stimm- und Kommunikationstechniken

Achtsamkeits- und Atemübungen

Offene, moderierende Lern- und Lehrumgebung

Die Gruppe wird von Ihrer Kursleitung Frau Steinmeier und einer Co-Referentin geleitet, sodass Sie optimal lernen und erleben können.

Ein Hinweis, besonders für Teilnehmende mit einem Hörgerät: Die Kursleitung unterrichtet mit einem Headset.

Kosten und Unterkunft

Die Unterbringung erfolgt in der Akademie am Meer, Klappholtal auf Sylt.

941.- € im Einzelzimmer

857.- € im Doppelzimmer

Enthalten sind der Unterricht sowie die Unterkunft inkl. Vollpension.

Die Sanitäranlagen befinden sich außerhalb der Zimmer auf dem Flur.

Ermäßigungen für diesen Bildungsurlaub sind nicht möglich.

Zusätzliche Kosten

Hinzu kommen Kosten für eigene An- und Abreise sowie ggf. Parkgebühr von 2.- € pro Tag

Abmeldebedingungen:

50,00 € generelle Stornierungsgebühr.

Bei Stornierungen bis zum 05.07.2026 fallen keine weiteren Kosten an. Danach werden 100% der Veranstaltungsgebühr fällig.

Dies gilt auch im Krankheitsfall. Bei Nichterscheinen ohne vorherige Abmeldung ist der volle Betrag fällig.

Bitte beachten Sie, dass wir nicht für eine Absage wegen z.B. höherer Gewalt (Brand, Streik, Epidemie o.ä.) haften.

Informieren Sie sich gegebenenfalls über eine Reiserücktrittsversicherung.

Weitere Informationen

Kursort:

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

25992 List auf Sylt

Telefon: 04651-955-0
E-Mail: info@akademie-am-meer.de
Akademie am Meer Sylt

Der Bildungsurlaub ist in Niedersachsen anerkannt.
Grundsätzlich entspricht unser Bildungsurlaub den Vorgaben des Landes Nordrhein-Westfalen. Jedoch werden nicht an allen Tagen die geforderten mindestens 6 Unterrichtsstunden eingehalten.
An 1 Tag werden 6 Unterrichtsstunden, an 3 Tagen werden 10 Unterrichtsstunden und an 1 Tag werden 4 Unterrichtsstunden (insgesamt 40,00 Unterrichtsstunden) unterrichtet.
Sollten Sie eine Genehmigung für ein anderes Bundesland benötigen, sprechen Sie uns gerne an.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
12.10.2026	15:00 - 20:30 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer
13.10.2026	09:00 - 20:30 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer
14.10.2026	09:00 - 20:30 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer
15.10.2026	09:00 - 20:30 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer
16.10.2026	09:00 - 12:00 Uhr	Sylt / List; Heimvolkshochschule Klappholtal; Akademie am Meer