

Bildungsurlaub: Resilient im Wandel – Berufliche Veränderungen achtsam und selbst

Kursnummer	262LWB101
Beginn	Montag, 07.09.2026, 09:00 - 16:30 Uhr
Dauer	5 U-Tage
Kursort	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
Gebühr	270,00 €
Teilnehmer	7 - 15
Kursleitung	Carola Kühling

Bildungsurlaub: Resilient im Wandel – Berufliche Veränderungen selbstbewusst und achtsam gestalten
Veränderungen gehören zum Berufsleben – manchmal geplant, manchmal überraschend. Ob Sie eine neue Rolle übernehmen, in ein anderes Team wechseln, nach der Elternzeit neu starten oder Ihre Arbeitszeit anpassen: Jede Veränderung fordert, aber sie eröffnet zugleich neue Chancen.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, den Wandel bewusst und reflektiert wahrzunehmen und ihn selbstwirksam mitzugestalten. Sie stärken Ihre innere Stabilität, gewinnen Klarheit über Ihre Werte und Ressourcen und entwickeln Strategien, um mit Unsicherheit und Veränderung konstruktiv umzugehen.

Mit unterschiedlichen Methoden erkunden Sie, wie Sie Ihre Stressoren frühzeitig erkennen und Ihre Selbstwirksamkeit im beruflichen Alltag erhöhen können. Sie erleben, wie Innehalten neue Perspektiven öffnet und Ihre eigene Resilienz – die Fähigkeit, Krisen erfolgreich zu bewältigen – Schritt für Schritt wächst.

Dieser Bildungsurlaub bietet Zeit und Raum, um die nächsten beruflichen Schritte bewusst zu gestalten. Durch Impulse und moderierten Erfahrungsaustausch entwickeln Sie für sich Ansätze, um Veränderungen aktiv mitzugestalten.

Methoden

Warming-up Techniken
Impulsreferate und Präsentation inkl. Diskussion
Einzel-, Kleingruppen- und Partnerarbeit
Rollenspiele
Achtsamkeitsübungen

Hinweise

Dieser Bildungsurlaub ist in Niedersachsen, NRW und Berlin anerkannt. Eine Bescheinigung für den Arbeitgeber wird bei Bedarf zugesandt.

Sollten Sie eine Anerkennung für ein anderes Bundesland benötigen, sprechen Sie uns gerne an.

Ermäßigungen sind für diesen Bildungsurlaub nicht möglich.

Abmeldebedingungen

Generelle Stornierungsgebühr 15,00 €.

Bei Stornierungen bis zum 24.07.2026 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.

Eine telefonische Beratung ist möglich, die Anmeldung muss (zusätzlich) schriftlich erfolgen (online, per E-Mail, Brief oder Fax).

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
07.09.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
08.09.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
09.09.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
10.09.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201
11.09.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Burgwedel; Kulturzentrum-Amtshof; 201

