ILONA VOGEL GMBH | BILDUNGSURLAUB 2027

Mentale Stärke im Beruf durch mehr Resilienz

Resilienz, psychische Gesundheit und gesellschaftliche Verantwortung in der europäischen Arbeitswelt

15.–19. März 2027	Burghaun bei Fulda, Hessen
Täglich 08:00–16:00 Uhr	690 € pro Person · maximal 16 TN

Neue Kraft für den Berufsalltag

Zeitdruck, Konflikte, Veränderungen und hohe Erwartungen können belasten. In diesem praxisnahen fünftägigen Bildungsurlaub entdecken die Teilnehmenden ihre Ressourcen, stärken ihre psychische Widerstandskraft und entwickeln alltagstaugliche Strategien für mehr Gelassenheit und Handlungsfähigkeit.

Inhalte und Methoden

• Die sieben Resilienzschlüssel: Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Verantwortung, Netzwerk, Lösungs- und Zukunftsorientierung

• Eigene Stressmuster erkennen, persönliche Stärken nutzen und den Umgang mit Belastungen verbessern

• Psychische Gesundheit, Prävention und gesellschaftliche Verantwortung in der Arbeitswelt – auch im europäischen Vergleich

• Aktivierende Gruppenarbeiten, Reflexion, Erfahrungsaustausch und persönlicher Praxistransfer

• Tägliche Entspannungs- und Bewegungsübungen, z. B. Qi Gong, Yoga und Meditation

Leistungen und Übernachtung

Im Preis enthalten: Bildungsurlaub, Kursunterlagen, tägliche Entspannungsübungen und gesunde Snacks. Anreise, weitere Verpflegung und Übernachtung sind nicht enthalten.

Übernachtung in Eigenregie: z. B. im nahegelegenen BGH Hotel in Burghaun, in Unterkünften in Fulda oder auf dem Wohnmobilstellplatz in Burghaun. Nach dem Bildungsurlaub ist die Nutzung eines Fitnessraums mit Geräten gegen Gebühr möglich.

Leitung des Bildungsurlaubs

Ilona Vogel – Diplom-Verwaltungswirtin, Master of Public Administration, Trainerin, Coach und Supervisorin mit langjähriger Führungserfahrung im öffentlichen Dienst.

Anerkennung als Bildungsurlaub / Bildungszeit

In Niedersachsen als Bildungsurlaub anerkannt (VA-Nr. B27-141792-34, Bescheid vom 10.08.2026). Die Anerkennung in Brandenburg wird beantragt; eine Anerkennung dort liegt derzeit nicht vor.

Anmeldung und Kontakt

vogel@ilona-vogel.de | www.seminare-oeffentlicher-dienst.de

Veranstalterin: Ilona Vogel GmbH · Im Gründchen 20 · 36103 Flieden