Sei dir wichtig®

Übersicht zum Teilzeit-Bildungsurlaub

„Reizstark im Berufsalltag – Mit hoher Sensitivität gesund und leistungsfähig bleiben“

Zeitraum: 12.04.–16.04.2027
Seminarzeiten: täglich 09:00 – 14:00 Uhr (inkl. Pausen)
Ort: Zeitraum Arpke, Hasendamm 67, 31275 Lehrte OT Arpke

Der Bildungsurlaub ist in Niedersachsen offiziell von der Agentur für Erwachsenen- und Weiterbildung mit der **Veranstaltungsnummer B27-141464-48** anerkannt.

Inhalte im Überblick

- Grundlagen der Hochsensibilität und erhöhten Reizverarbeitung sowie ihre Bedeutung im beruflichen Alltag
- Individuelle Wahrnehmungsmuster, persönliche Stärken und Herausforderungen erkennen
- Zusammenhänge zwischen Reizverarbeitung, Stressreaktionen und gesundheitlicher Belastung
- Eigene Belastungsgrenzen, Bedürfnisse und Frühwarnzeichen von Überforderung wahrnehmen
- Strategien zur Reizregulation, Stressbewältigung und gesundheitsfördernden Selbstfürsorge
- Persönliche Ressourcen stärken und individuelle Handlungsspielräume im Berufsalltag erkennen
- Kommunikation, Abgrenzung und ein gesundheitsbewusster Umgang mit beruflichen Anforderungen
- Entwicklung alltagstauglicher Strategien zur langfristigen Förderung von Wohlbefinden und beruflicher Handlungsfähigkeit

Ziel des Bildungsurlaubs
Die Teilnehmenden erwerben Wissen über Hochsensibilität und erhöhte Reizverarbeitung sowie deren Bedeutung für Gesundheit und beruflichen Alltag. Sie reflektieren ihre individuellen Wahrnehmungsmuster, Belastungsgrenzen und persönlichen Stärken und setzen sich mit den Zusammenhängen zwischen Reizverarbeitung, Stress und gesundheitlicher Belastung auseinander. Durch praxisnahe Impulse und angeleitete Reflexion entwickeln sie Strategien zur bewussten Reizregulation, Stressbewältigung und Selbstfürsorge. Ziel ist es, die eigenen Ressourcen gezielt zu nutzen, Überforderung vorzubeugen und die persönliche Gesundheit sowie die Handlungsfähigkeit im beruflichen Alltag langfristig zu stärken.

Dozentin
Isabell Slowik: ErnährungsCoach (IHK), Natur-Resilienz-Trainerin®, Ersthelferin für psychische Gesundheit (MHFA)

Isabell Slowik • Hasendamm 67 • 31275 Lehrte • 05175/319383 • kontakt@sei-dir-wichtig.de
StNr.: 16/202/29088 • Commerzbank • DE77 2504 0066 0203 1144 00 • COBADEFFXXX