

# Allgemeine Informationen

<b>Tagesablauf im Haus</b>	8.00 Uhr	Frühstück
	9.00 Uhr	Wort zum Tage; Tagungsarbeit
	12.30 Uhr	Mittagessen
	15.00 Uhr	Fortsetzung der Tagungsarbeit
	18.15 Uhr	Abendessen



## Kosten

Der Teilnahmebeitrag für dieses Seminar beträgt 235,00 € für Übernachtung, Verpflegung und Seminar. Kinder zahlen 120,00 €. Die Anreise erfolgt selbstständig. Die Fähre fährt um 16.00 Uhr ab Neßmersiel. Die Unterbringung erfolgt in Doppelzimmern.

Nach Ihrer schriftlichen Anmeldung erhalten Sie von uns zusammen mit der Anmeldebestätigung nähere Informationen und eine Rechnung. Bei Absage später als 4 Wochen vor Beginn des Bildungsurlaubes müssen wir eine Ausfallgebühr berechnen.

## Hinweise

Wir wohnen in der *Pension „Villa Erholung“ auf der Nordseeinsel Baltrum, Villa Erholung 122, 26572 Baltrum, Fon: 04939 320.*

Wenn Sie diese Veranstaltung als Bildungsurlaub nutzen wollen, müssen Sie dies Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin mindestens vier Wochen vor Tagungsbeginn mitteilen. Das hierfür erforderliche ausgefüllte Formblatt senden wir Ihnen, nach der Anmeldung bei uns, umgehend zu. Sie können innerhalb von 2 Jahren 10 Tage Bildungsurlaub zusätzlich zum Jahresurlaub in Anspruch nehmen.

## Kontakt

KDA – Region Hannover  
im Haus kirchlicher Dienste  
Archivstr. 3, 30169 Hannover  
Fon: 0511 1241-449  
Fax: 0511 1241-900  
E-Mail: [egbers@kirchliche-dienste.de](mailto:egbers@kirchliche-dienste.de)  
oder [kda@kirchliche-dienste.de](mailto:kda@kirchliche-dienste.de)

KDA – Region Ostfriesland  
Friesenstraße 65 a, 36789 Leer  
Fon: 0491 9768-328  
Fax: 0491 9768-329  
E-Mail: [sauthoff@kirchliche-dienste.de](mailto:sauthoff@kirchliche-dienste.de)



Der Bildungsurlaub ist nach dem Nds. Bildungsurlaubsgesetz beantragt. Er wird in der pädagogischen Verantwortung\* der Evangelischen Erwachsenenbildung Niedersachsen durchgeführt.

\*§ 10 Abs. 1, s. Durchführungsverordnung zum Erwachsenenbildungsgesetz



**Immer schneller,  
immer höher,  
immer weiter?**

## Auf der Suche nach einer guten Balance zwischen Arbeit und Leben

Bildungsurlaub auf Baltrum  
vom 19. bis 24. August 2012  
(Sommerferien; mit Kinderbetreuung)



„Die Arbeit läuft dir nicht davon, wenn du deinem Kind den Regenbogen zeigst. Aber der Regenbogen wartet nicht, bis du mit der Arbeit fertig bist.“  
(aus China)

## Immer schneller, immer höher, immer weiter?



Die Anforderungen an Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer lauten: Immer flexibler, immer schneller, immer leistungsstärker zu sein und dabei zugleich Arbeit und Familie unter einen Hut zu bringen.

Wer da nicht mithalten kann, bleibt auf der Strecke.

Wir wollen gemeinsam ausloten, welche Möglichkeiten es gibt, Arbeit und Leben in eine gute Balance zu bringen bzw. zu halten – auf gesellschaftspolitischer, auf betrieblicher, aber auch auf persönlicher Ebene. Wir wollen Kraftquellen und Ressourcen

entdecken, um den aktuellen Herausforderungen in Arbeits- und Lebenswelt zu begegnen.

Wir werden uns u. a. mit den Aspekten Gesundheit, Arbeitsverdichtung und Vereinbarkeit von Familie und Beruf beschäftigen und nach Strategien für einen achtsamen Umgang mit sich, dem Beruf und der Familie suchen.

Baltrum eignet sich hervorragend, diese Balance von Arbeit und Leben durch die Kombination von „Bildung“ und „Urlaub“ einem Praxistest zu unterziehen.

### Leitung

Gerda Egbers, KDA Hannover und Detlef Sauthoff, KDA Ostfriesland

## Bildungsurlaub auf Baltrum vom 19. bis 24. August 2012

Sonntag, 19.08.2012	Anreise und Begrüßung
Montag, 20.08.2012 vormittags	Kennenlernen in der Gruppe. Einführung in das Thema
nachmittags	Work-Life-Balance im Alltag von Frauen und Männern. Entdecken der – jeweiligen – Ressourcen
Dienstag, 21.08.2012 vormittags	Immer schneller, immer höher, immer weiter? Arbeitsintensivierung, Beschleunigung und zunehmender Leistungsdruck – wo bleiben da Familie und persönliche Interessen?
nachmittags	Entschleunigung im Betrieb – rechnet sich das? Vom eigenen Umgang mit Grenzen, als „nein sagen“ richtig gut war.
Mittwoch 22.08.2012 vormittags	Ohne Weg kein Ziel oder ohne Ziel kein Weg. Auf dem Weg zu den eigenen Zielen.
nachmittags	Gesellschaftspolitische und betriebliche Strategien für den Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz. Praktische Übungen für Stressabbau und Entspannung
Donnerstag, 23.08.2012 vormittags	Gesamtgesellschaftliche Perspektiven für eine bessere Work-Life-Balance
nachmittags	Umgang mit den Widerständen im Alltag
Freitag, 24.08.2012 vormittags	Schritte der Veränderung, Ausblick Auswertung des Bildungsurlaubs Ende nach dem Mittagessen