Arbeit und Leben

NORDRHEIN-WESTFALEN







Fotos: Holger Wiewel

Bildungsurlaube & Bildungsreisen 2027

Vorwort

Jede*r Arbeitnehmer*in in Nordrhein-Westfalen hat Anspruch darauf, fünf Tage pro Jahr von der Arbeit freigestellt zu werden, um im Rahmen von Bildungsurlaub an politischer oder beruflicher Bildung teilzunehmen.

Gerade in einer Zeit, in der Veränderungen rasant voranschreiten und gesellschaftliche Debatten an Intensität gewinnen, ist diese Möglichkeit zur persönlichen Entwicklung wichtiger denn je. Bildungsurlaub bietet die Gelegenheit, Orientierung zu finden, Wissen zu vertiefen und neue Handlungsperspektiven zu entwickeln. Er schafft Räume für Dialog, vielfältige Meinungen und kritisches Denken.

Arbeit und Leben Nordrhein-Westfalen ist seit über 75 Jahren eine feste Größe in der politischen Bildung – weit über die Grenzen von NRW hinaus. Im Jahr 2027 präsentieren wir unser Angebot wiederholt in einem gemeinsamen, umfassenden Bildungsprogramm: Freuen Sie sich auf ein vielfältiges Angebot an Bildungsurlauben zur beruflichen wie zur politischen Bildung, sowie auf spannende Studienseminare, die Sie über Europa hinaus führen.

Wir laden Sie herzlich ein, teilzunehmen und unterstützen Sie gerne bei allen Fragen.

Da wir unser Angebot fortlaufend ergänzen, lohnt sich auch immer ein Blick auf unsere Websiten.

Das Team von **Arbeit und Leben NRW**

Bildungsurlaube der politischen Bildung 2027

Februar			
25.02. - 02.03.	Fußball in Leipzig - zwischen rechter Szene, linkem Widerstand und Red Bull	**Leipzig**	S.4
April			
12.04. - 16.04.	Gemeinschaftliches Wohnen - Das kleine 1x1 kennenlernen	**Wuppertal**	S.5
Mai			
12.05 - 14.05.	Von der alten Bundesrepublik in die Welt – Bonn und Politik im Wandel der Zeit.	**Bonn**	S.6
Juni			
31.05. - 04.06.	Der Wilde Westen? Politische Realitäten im deutsch-niederländischen Grenzgebiet.	**Deutsch - Niederländisches Grenzgebiet**	S.7
August			
23.08. - 27.08.	Das Ruhrgebiet auf dem Weg in die Zukunft? Dem Struturwandel auf der Spur. (Bildungsurlaub mit dem Fahrrad).	**Dortmund**	S.8
September			
04.09. - 11.09.	Der Mensch und das Meer - Die Ostsee: Politische Konflikte und Umweltkrisen in unserem Umfeld.	**Start: Kiel- Ziel: Stralsund**	S.9
11.09. - 18.09.	Der Mensch und das Meer - Die Ostsee: Politische Konflikte und Umweltkrisen in unserem Umfeld.	**Start: Stralsund - Ziel: Stralsund**	S.9
13.09. - 17.09.	Landwirtschaft im Wandel - Digitalisierung, Ökologie und regionale Kulturlandschaft	**Bad Seebruch / Lippe**	S.10

September

13.09. - 17.09.	Auf den Spuren der Potsdamer Konferenz 1945	**Potsdam**	S.11

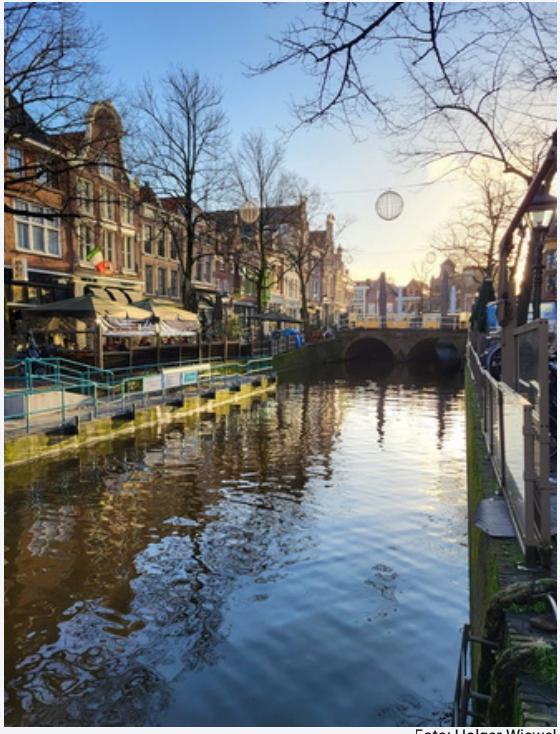


Foto: Holger Wiewel

Bildungsurlaube der beruflichen Bildung 2027

April

26.04. - 30.04.	Konflikte kompetent begleiten und ehrenamtliche Strukturen stärken.	**Düsseldorf**	S.12

Juni

31.05. - 04.06.	Raus aus dem Hamsterrad - Stress verstehen - Resilienz stärken	**Oer-Erkenschwick**	S.13
07.06. - 11.06.	Bewusst essen - Bewusst entscheiden.	**Bielefeld**	S.14

Juli

05.07. - 09.07.	Stimme zeigen! – Rhetorik und Selbstsicherheit für Frauen.	**Düsseldorf**	S.15
14.07. - 16.07.	Balance behalten - Ruhe, Bewegung und Ernährung.	**Bielefeld**	S 16

September

08.09. - 10.09.	Balance behalten - Ruhe, Bewegung und Ernährung.	**Düsseldorf**	S.16
13.09. - 17.09.	Lass das Meer mal machen.	**Spiekeroog**	S 17

Oktober

13.10. - 15.10.	Kommunikation, Rhetorik und von der Schwierigkeit des nicht Kommunizieren.	**Bielefeld**	S.18

Bildungsreisen 2027

Israel im Spannungfeld von Geschichte, Gesellschaft und Politik	**Herbst**	Israel	S.19
Cevennen/Larzac - Wandel einer traditionellen europäischen Kultur	**09.09. - 21.09.**	Frankreich	S.20



Foto: Holger Wiewel



Foto: Holger Wiewel

Unsere Bildungsurlaube 2027 auf der Homepage von Arbeit und Leben in Düsseldorf

Unsere Bildungsurlaube 2027 auf der Homepage von Arbeit und Leben in Bielefeld

Unsere Bildungsurlaube 2027 auf der Homepage von Arbeit und Leben in Wuppertal

Im Heft verwendete Abkürzungen

HP: Halbpension
F : Frühstück
DZ : Doppelzimmer
EZ : Einzelzimmer

Fußball in Leipzig - zwischen rechter Szene, linkem Widerstand und Red Bull

Bildungsurlaub der politischen Bildung

Daten
Mo., 25. Feb. bis Fr., 02. März

Kosten
Bei 10 TN 615 Euro
Bei 12 TN 600 Euro
Bei 15 TN 585 Euro

Ort
Leipzig

Seminarleitung
Daniel Bönnemann

Unterbringung
a&o Hostel Leipzig

Seminarnummer
N.N.

Weitere Informationen
Auf der Homepage von Berg-Mark

Der Fußball ist längst mehr als nur die „schönste Nebensache der Welt“ – er ist ein Spiegelbild unserer Gesellschaft und ein Schauplatz politischer und wirtschaftlicher Interessen. Nirgendwo in Deutschland lässt sich dieses Spannungsfeld so intensiv und kontrastreich erleben wie in Leipzig. Dieser Bildungsurlaub wirft unter dem Titel „Zwischen rechter Szene, linkem Widerstand und Red Bull“ einen Blick hinter die Kulissen des modernen Fußballs und beleuchtet die Verflechtungen zwischen Sport, Politik und Kapitalismus.

Warum identifizieren sich Menschen so stark mit ihrem Verein? Welche Rolle spielen Fußballstadien als Orte politischer Auseinandersetzung? Und wie verändert Kommerzialisierung den Sport und seine Fans? Diesen Fragen gehen wir am Beispiel der Leipziger Fußballlandschaft nach.

Im Fokus stehen die Kontraste zwischen der links-alternativ geprägten Fankultur der BSG Chemie Leipzig, den vielfach von rechten Einflüssen begleiteten Entwicklungen bei Lokomotive Leipzig sowie RB Leipzig als Sinnbild des modernen, wirtschaftlich geprägten Profifußballs. Dabei diskutieren wir, wie sich gesellschaftliche Konflikte im Fußball widerspiegeln und welche Bedeutung Fanszenen für Demokratie, Teilhabe und Protest haben.

Neben Vorträgen und Diskussionen zur gesellschaftlichen Verantwortung des Sports und der Rolle von Ultras als politischen Akteuren lebt dieser Bildungsurlaub vom Erleben vor Ort. Durch Stadtteilbegehungen, Gespräche mit Fanprojekten und den gemeinsamen Besuch eines Spiels einer der drei Leipziger Mannschaften analysieren wir Fankulturen, Stadionatmosphären und Kommerzialisierungsprozesse in der Praxis.



Foto: Holger Wiewel

Das Seminar richtet sich an alle, die sich für gesellschaftliche Entwicklungen interessieren – ganz gleich, ob sie leidenschaftliche Fußballfans sind oder den Fußball als gesellschaftliches Phänomen besser verstehen möchten.

Gemeinschaftliches Wohnen - Das kleine 1x1 kennenlernen

Bildungsurlaub der politischen Bildung

Daten
Mo., 11. bis Fr., 16. April

Kosten
500,- Euro | ohne Übernachtung
Zuschlag Hotel:
360,00 € EZ inkl. Frühstück
190,00 € DZ inkl. Frühstück

Ort
FORUM, Robertstraße 5a
42107 Wuppertal

Seminarleitung
Beate Steinbach, Pädagogin und Politikwissenschaftlerin, Mitbegründerin der DachGeno RheinMain, ehemalige Geschäftsführerin Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen e.V.

Unterbringung
Optional: Holiday Inn Express Wuppertal

Seminarnummer
27LAGBU002

Hast Du schon mal überlegt nicht mehr allein, sondern gemeinsam und dazu bezahlbar und selbstbestimmt zu wohnen, die Waschmaschine zu teilen und die Nachbar*innen im Gemeinschaftsgarten zu treffen? Fragst Du dich auch, welche möglichen Lösungen es für die Wohnungskrise geben kann und welche alternativen Wohnkonzepte dabei helfen könnten? Dann ist dieser Bildungsurlaub / Seminar genau das richtige für Dich: Lerne das kleine 1x1 des gemeinschaftlichen Wohnens kennen!

Im Rahmen des Bildungsurlaubs / Seminars werden wir uns mit dem gemeinschaftlichen Wohnen im Neubau und in Bestandsgebäuden beschäftigen. Aus dem Themen-Blumenstrauß des gemeinschaftlichen Wohnens werden wir zunächst einigen gesellschaftspolitischen Fragen nachgehen: Welche Lösungsansätze gibt es für die momentane Wohnungskrise? Welchen Beitrag könnte das gemeinschaftliche Wohnen für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und wo liegen die Grenzen dieser Wohnform? Und nicht zuletzt fragen wir uns: wem darf Boden überhaupt gehören?

Zugleich schauen wir uns die praktischen ersten Schritte an, um ein gemeinschaftliches Wohnprojekt zu starten. Von der Gruppenfindung über die Rechtsformwahl, die Suche geeigneter Immobilien oder Grundstücke bis hin zur Finanzierung werden wir die einzelnen Themenbereiche unter die Lupe nehmen und erstes Handwerkszeug entwickeln. Einige Ideen und Inspirationen holen wir uns bei Wohnprojekten im Ruhrgebiet, die auf verschiedenen Exkursionen besucht werden. Neben Inputs, Übungen und den Exkursionen blicken wir in bestehende Strukturen und Netzwerke, die Euch bei Eurer Gründung unterstützen können.

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die sich dem Thema des gemeinschaftlichen Wohnens nähern möchten, um herauszufinden, ob und in welcher Form diese spezielle Wohnform für sie passt und was sie brauchen, um ein Wohnprojekt zu starten.


Foto: Canva

Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit der Stiftung trias - Gemeinnützige Stiftung für Boden, Ökologie und Wohnen.

Von der alten Bundesrepublik in die Welt – Bonn und Politik im Wandel der Zeit.

Bildungsurlaub der politischen Bildung

Daten
Mi., 12. bis Fr., 14. Mai
Kosten
?????
Ort
Bonn
Seminarleitung
N.N.
Unterbringung
ohne Unterbringung
Seminarnummer
N.N.
Weitere Informationen
Auf der Homepage von Arbeit und Leben NRW



Foto: Canva

Wie entwickelt sich ein sich ein Land politisch – wie findet es seinen Platz in der Welt? Und welche Rolle spielt dabei eine einzige Stadt?
Bonn ist weit mehr die Geburtsstadt Beethovens oder der ehemalige Wohnsitz Konrad Adenauers. Sie ist mittlerweile auch mehr als nur die ehemalige Bundeshauptstadt: Die Stadt erzählt die Geschichte der alten Bundesrepublik nach dem Zweiten Weltkrieg und ist zugleich ein bedeutender Standort internationaler Politik.

Dieser Bildungsurlaub lädt dazu ein, Bonn aus einer neuen Perspektive kennenzulernen. An historischen Orten der Bonner Republik und in den Einrichtungen der Vereinten Nationen erleben wir, wie sich die Stadt vom politischen Zentrum Deutschlands zu einem internationalen Standort für Dialog, Nachhaltigkeit und Zusammenarbeit entwickelt hat. Freuen Sie sich auf spannende Einblicke in Vergangenheit und Gegenwart sowie auf einen abwechslungsreichen Bildungsurlaub, die Geschichte, Politik und aktuelle gesellschaftliche Themen miteinander verbindet.

Der Wilde Westen?
Politische Realitäten im deutsch-niederländischen Grenzgebiet.

Bildungsurlaub der politischen Bildung

Daten
Mo., 31. Mai bis Fr., 04. Juni
Kosten
680,- € im Doppelzimmer
750,- € im Einzelzimmer
350,- € ohne Übernachtung
Ort
Deutsch - Niederländisches Grenzgebiet
Seminarleitung
Nicoleta Frankemölle-Badulescu, Bildungsreferent*innen Arbeit und Leben NRW
Unterbringung
Optional: Wasserburg Rindern - Katholisches Bildungszentrum Wasserburgallee 120, 47533 Kleve
Seminarnummer
N.N.
Weitere Informationen
Auf der Homepage von Arbeit und Leben NRW

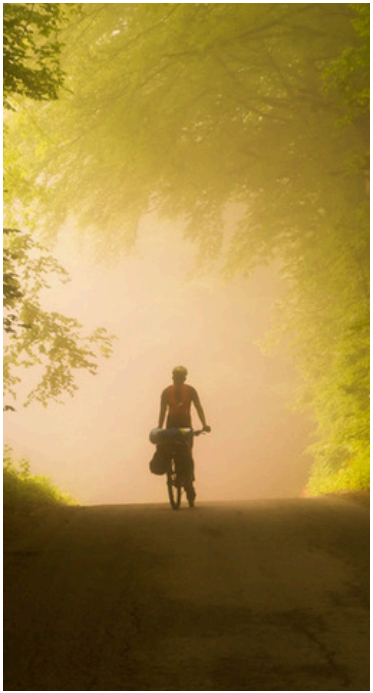


Foto: Canva

Der Niederrhein ist ein beliebtes, idyllisches Ausflugsgebiet für Radfahrer*innen. Aber neben der Idylle, gleichsam in einer Parallelwelt, hat sich seit Jahren ein grenzüberschreitendes System von Arbeitsausbeutung und Menschenhandel entwickelt.

Auf der Radtour durch den schönen Niederrhein entlang der deutsch-niederländischen Grenze erfahren die Teilnehmer*innen, wer die Menschen sind, die hart dafür arbeiten, damit wir Fleisch, Spargel, Kartoffeln, Erdbeeren oder Blumen zu niedrigen Preisen einkaufen können.Wir fahren in die Innenstädte grenznaher Orte wie Goch, Emmerich und Kleve und zu den Unterkünften der ausländischen Arbeitskräfte. In Gesprächen mit Beschäftigten aus Rumänien, Bulgarien und Polen, die von niederländischen Leiharbeitsfirmen ausgebeutet werden, erfahren wir mehr über ihre prekären Arbeits- und Wohnbedingungen.

Neben der Erkundung der Region zwischen Rhein und deutsch-niederländischer Grenze lernen die Teilnehmer*innen, wieso dieses oft brutale Geschäft „Wohnen in Deutschland und Arbeiten in den Niederlanden“ für die Leiharbeitsfirmen hoch profitabel ist. Welche Formen von Gegenwehr und Unterstützung möglich und erforderlich sind erarbeiten wir gemeinsam im Austausch mit Akteur*innen vor Ort.

Ein verkehrssicheres Fahrrad oder E-Bike muss selbst mitgebracht werden.

Das Ruhrgebiet auf dem Weg in die Zukunft? Dem Struturwandel auf der Spur. (Bildungsurlaub mit dem Fahrrad).

Bildungsurlaub der politischen Bildung

Daten
Mo., 23. Aug. bis Fr., 27. Aug.
Kosten
520,- € im Doppelzimmer
660,- € im Einzelzimmer
Ort
Dortmund
Seminarleitung
Jochem Kollmer
Unterbringung
Jugendherberge Dortmund
Seminarnummer
27BFEBU001



Foto: Thomas Sonna

IIm größten Ballungsraum Europas werden wir uns an markanten Punkten den Strukturwandel von der alten Industriekultur zur Dienstleistungs-, Informations- und High-Tech-Kultur vor Augen führen, ihn nachvollziehen und bewerten. Bei Expertinnen und Experten informieren wir uns vor Ort über die Hintergründe, Ursachen und Folgen des Umbruchs.

Wir diskutieren die Gestaltungsmöglichkeiten einer aktiven Strukturpolitik, die zusammen mit der Wirtschaft und bürgerschaftlichen Kräften den Wandel erfolgreich bewältigt und neue Zukunftsperspektiven für die Menschen eröffnet.

Klimafreundliches Fortbewegungsmittel ist das mitgebrachte Fahrrad.

bpb: Anerkannter Bildungsträger

Der Bundesarbeitskreis Arbeit und Leben (BAK) ist anerkannter Träger bei der Bundeszentrale für politische Bildung/BpB. Arbeit und Leben NRW ist Mitglied beim BAK.

Der Mensch und das Meer - Die Ostsee: Politische Konflikte und Umweltkrisen in unserem Umfeld

Bildungsurlaub der politischen Bildung

Daten
Sa., 04. bis Sa., 11. September
Ort
Start: Kiel / Ziel: Stralsund
Seminarleitung
Ciara Fischer, Oliver Becht
Seminarnummer
27BFEBU002

Daten
Sa., 11. bis Sa., 18. September
Ort
Start: Stralsund / Ziel: Stralsund
Seminarleitung
Ciara Fischer, Moritz Häring
Seminarnummer
27BFEBU003

Kosten
530 €
Unterbringung
Auf dem Umweltbildungsschiff Petrine

Das Seminar findet an Bord des Umweltbildungsschiffes Petrine statt.

Die Seminararbeit ist stark auf eine Verbindung von Selbstlernphasen mit angeleiteten Erkundungen in Nationalparks und thematisch relevanten Museen sowie meeresbiologische Untersuchungen ausgerichtet.
Die Seminarleitung setzt Impulse durch Fachvorträge und meeresbiologische Untersuchungen, stellt die Materialsammlungen für die Kleingruppen zusammen und unterstützt die Kleingruppen bei der Recherchearbeit und der Plenumspräsentation.
Um den Zusammenhang zwischen industrieller Lebensmittelproduktion und der Überdüngung der Ostsee erfahrbar zu machen, wird in der Woche überwiegend fleischlos und mit Bioprodukten gekocht und das Thema Ernährung und Abfall immer wieder am Beispiel der Seminarkost konkretisiert.

Das Seminar ist nach AWbG NRW als Bildungsurlaub anerkannt.

bpb: Anerkannter Bildungsträger

Der Bundesarbeitskreis Arbeit und Leben (BAK) ist anerkannter Träger bei der Bundeszentrale für politische Bildung/BpB. Arbeit und Leben NRW ist Mitglied beim BAK.



Foto: Thomas Sonna

Landwirtschaft im Wandel - Digitalisierung, Ökologie und regionale Kulturlandschaft

Bildungsurlaub der politischen Bildung

Daten
Mo., 13. Sep. bis Fr., 17. Sep.

Kosten
425,- Euro | ohne Übernachtung
Zuschlag Hotel:
300,- € EZ. inkl. Frühstück

Ort
Bad Seebruch / Lippe

Seminarleitung
Jörg Pielemeier

Unterbringung
Gasthaus Schadde Vlotho

Seminarnummer
27BFEBU200

Die Landwirtschaft in Deutschland und Europa steht vor tiefgreifenden politischen, wirtschaftlichen und ökologischen Herausforderungen. Globale Wettbewerbsbedingungen, veränderte agrarpolitische Rahmenbedingungen sowie gesellschaftliche Erwartungen an eine umweltverträgliche und tiergerechte Produktion stellen hohe Anforderungen an die Betriebe. Gleichzeitig erschweren die Folgen des Klimawandels mit häufigeren Wetterextremen und zunehmenden Ertragsrisiken eine verlässliche Bewirtschaftung. In diesem Spannungsfeld setzt sich der Strukturwandel fort: Die Zahl der landwirtschaftlichen Betriebe sinkt, während die verbleibenden Höfe im Durchschnitt größer werden. Insbesondere kleinere Betriebe kämpfen um ihre wirtschaftliche Existenz.

Erleben Sie in diesem fünftägigen Bildungsurlaub, wie digitale Technik, ökologische Zusammenhänge und nachhaltige Bewirtschaftung ineinandergreifen.

Auf dem Gutshof Hankenegge und bei Exkursionen durch Lippe und Kalletal entdecken Sie Landwirtschaft aus neuen Perspektiven. Ob GPS-Technik, Drohnenbilder oder eigene Boden- und Pflanzenexperimente: Praktische Übungen und Einblicke in regionale Betriebe machen den Wandel greifbar.

Ein Besuch im LWL-Freilichtmuseum Detmold verbinden Natur, Geschichte und Zukunft. Gewinnen Sie neue Impulse für einen verantwortungsvollen Umgang mit Boden, Wasser und Landschaft – praxisnah, anschaulich und im gemeinsamen Austausch.



Foto: KI erzeugt über perplexityy

Auf den Spuren der Potsdamer Konferenz 1945

Bildungsurlaub der politischen Bildung

Daten
Mo., 13. Sep. bis Fr., 17. Sep.
Kosten
Informationen zu den Preisen findet ihr am Ende des Jahres auf der Homepage von Berg-Mark.
Ort
Potsdam
Seminarleitung
Daniel Bönnemann
Unterbringung
Ohne Unterbringung
N.N.



Foto: Canva

Die Potsdamer Konferenz im Sommer 1945 war einer der historisch bedeutendsten Wendepunkte des 20. Jahrhunderts. Hier entschieden die Siegermächte über die Neuordnung Europas und das Schicksal des besiegten Deutschlands, womit gleichzeitig die Weichen für den Kalten Krieg gestellt wurden. Dieser Bildungsurlaub begibt sich unter dem Titel „Auf den Spuren der Potsdamer Konferenz" an die Originalschauplätze des Geschehens und beleuchtet die weltpolitischen Ereignisse sowie deren langfristige gesellschaftliche und geopolitische Folgen.

Im Mittelpunkt des Seminars steht die Erkundung des geschichtsträchtigen Babelsberger Villenviertels. In dieser exklusiven Wohngegend, auch bekannt als Neubabelsberg, residierten während der Verhandlungen die Delegationen der drei Hauptalliierten: Josef Stalin, Harry S. Truman und Winston Churchill. Die prachtvollen Villen am Griebnitzsee erzählen nicht nur Geschichten von diplomatischer Geheimhaltung und politischem Taktieren, sondern spiegeln auch den tiefen Kontrast zwischen imperialer Kulisse und den harten Realitäten der Nachkriegsordnung wider.

Neben der Betrachtung von Schloss Cecilienhof als eigentlichem Verhandlungsort verknüpft das Seminar historische Analysen mit aktuellen Fragen der internationalen Friedens- und Sicherheitspolitik. Durch geführte Rundgänge, den Besuch von Erinnerungsorten und intensive Diskussionen erarbeiten die Teilnehmenden ein tiefes Verständnis für die Mechanismen der Macht, die Aufteilung der Welt und die Bedeutung von Diplomatie in Krisenzeiten. Die Bildungszeit richtet sich an alle, die Geschichte am authentischen Ort erleben und deren Auswirkungen auf die Gegenwart kritisch reflektieren möchten.

Konflikte kompetent begleiten und ehrenamtliche Strukturen stärken.

Bildungsurlaub der beruflichen Bildung

Daten
Mo., 26. bis Fr., 30. April
Kosten
485,- Euro
ohne Übernachtung
Ort
Düsseldorf
Seminarleitung
Andreas Gronemeyer,
Angela Bonn
Unterbringung
Mintropstraße 20,
Düsseldorf
Seminarnummer
N.N.
Weitere Informationen
Auf der Homepage von
Arbeit und Leben NRW



Foto: Canva

In Deutschland engagieren sich mehr als 25 Millionen Menschen freiwillig in allen Sparten des gesellschaftlichen Lebens wie Sport, Politik, Kultur und Gesundheit. Ehrenamtliche Strukturen leben von Engagement, Zusammenarbeit und gegenseitigem Vertrauen.

Wo Menschen Verantwortung übernehmen, unterschiedliche Interessen zusammenkommen und Entscheidungen gemeinsam getroffen werden, entstehen auch Spannungen und Konflikte.

Wer ehrenamtliche Strukturen betreut oder begleitet, steht dabei häufig vor der Herausforderung, Konflikte rechtzeitig zu erkennen, ihre Ursachen zu verstehen und angemessen zu reagieren.

Denn Konflikte entstehen selten plötzlich – sie entwickeln sich meist schrittweise. Wer sie früh erkennt, kann Eskalationen verhindern und aus schwierigen Situationen neue Chancen für die Zusammenarbeit entwickeln. Im Seminar geht es um: Konflikte erkennen - Rest siehe Mail!

Raus aus dem Hamsterrad - Stress verstehen - Resilienz stärken

Bildungsurlaub der beruflichen Bildung

Daten
Mo., 31. Mai bis Fr., 04. Juni

Kosten
765,- Euro | Vollpension
+ 105„- Euro bei Voranreise

Ort
Oer-Erkenschwick

Seminarleitung
Dagmar Kasel

Unterbringung
Salvador-Allende-Haus,
Haardgrenzweg 77,
45379 Oer-Erkenschwick

Seminarnummer
N.N.

Weitere Informationen
Auf der Homepage von Berg-Mark

Eine wichtige Voraussetzung, um den Anforderungen in Beruf und Alltag gut begegnen zu können, ist die Fähigkeit, bewusst zu entspannen und die eigenen Energiereserven wieder aufzuladen.
In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, Ihren persönlichen Umgang mit Stress nachhaltig zu verbessern. Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf kleinen, alltagstauglichen Übungen, die sich unkompliziert in den Arbeitsalltag integrieren lassen – zum Beispiel Atemübungen, Augenentspannung oder Übungen für einen gesunden und beweglichen Rücken.
Bei kleinen Wanderungen nutzen wir den Wald als natürliche Energiequelle. Dabei lernen Sie verschiedene Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen kennen, die sich auch während kurzer Arbeitspausen einsetzen lassen und dabei helfen können, neue Energie zu tanken.
Ergänzt wird das Programm durch klassische Entspannungsverfahren wie die Progressive Muskelentspannung, interessante Impulse rund um das Thema Stress sowie die Möglichkeit, das eigene Stressmanagement zu reflektieren und sich mit anderen Seminarteilnehmer*innen auszutauschen. So entsteht eine abwechslungsreiche Woche mit praktischen Anregungen, Bewegung, Entspannung und Zeit für sich selbst.



Foto: Canva

Bewusst essen - Bewusst entscheiden.

Bildungsurlaub der beruflichen Bildung

Daten
Mo., 07. bis Fr., 11. Juni
Kosten
395,- Euro
ohne Übernachtung
Ort
Bielefeld
Seminarleitung
Olga Poliukhovych
Unterbringung
Ravensberger Park 4
33607 Bielefeld
Tagungsraum öAG
Seminarnummer
27BFEBU403

Lebensmittel verstehen, bewusst auswählen und einfach zubereiten. Was wir täglich essen, beeinflusst unsere Energie, Konzentration und unser Wohlbefinden. Gleichzeitig wird die Auswahl im Supermarkt immer größer – und Informationen auf Verpackungen sind nicht immer leicht zu verstehen.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Lebensmittel bewusster auszuwählen und selbstständig gute Entscheidungen für Ihren Alltag zu treffen. Sie erfahren, welche Grundnahrungsmittel eine ausgewogene Ernährung ausmachen, wie Sie Zutatenlisten und Nährwerttabellen richtig lesen und worin sich verschiedene Produkte tatsächlich unterscheiden.
Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der praktischen Anwendung: Wir vergleichen Lebensmittel, gehen gemeinsam in den Supermarkt und lernen, Verpackungen und Werbeversprechen kritisch zu hinterfragen. Außerdem zeigen wir, wie sich mit einfachen Grundzutaten schnell ausgewogene und alltagstaugliche Mahlzeiten zubereiten lassen.


Foto: KI erzeugt über perplexity

Wir beschäftigen uns auch mit wichtigen Nährstoffen wie Eiweiß, Jod, Eisen, Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen und schauen darauf, welche Rolle sie in der Ernährung spielen und wie wir sie über unsere tägliche Lebensmittelauswahl berücksichtigen können.

Der Kurs verbindet Wissen, praktische Übungen, Einkaufstraining, gemeinsames Kochen und Reflexion. Ziel ist es, mehr Sicherheit und Selbstständigkeit im Umgang mit Lebensmitteln zu entwickeln – für eine bewusste Ernährung im Alltag.

Stimme zeigen! – Rhetorik und Selbstsicherheit für Frauen.

Bildungsurlaub der beruflichen Bildung

Daten
Mo., 05. bis Fr., 09. Juli
Kosten
350 €
Ort
Düsseldorf
Seminarleitung
Ulrike Lückenotte,
Laura Koczelnik
Unterbringung
Mintropstraße 20,
Düsseldorf
Seminarnummer
N.N.
Weitere Informationen
Auf der Homepage von
Arbeit und Leben NRW

Ob in Besprechungen, bei Präsentationen oder im Ehrenamt – wer überzeugend sprechen kann, gewinnt Gehör und Einfluss.
Viele Frauen erleben jedoch, dass ihre Wortmeldungen überhört oder abgewertet werden. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, sich Gehör zu verschaffen: mit klarer Sprache, sicherem Auftreten und authentischer Präsenz.
Gemeinsam trainieren die Teilnehmerinnen, wie sie ihre Botschaften wirkungsvoll vermitteln, Redeängste abbauen und in kritischen Situationen souverän bleiben. Inhalte: Aufbau und Gestaltung einer Rede Zielorientiertes und überzeugendes Sprechen Gezielter Einsatz von Gestik und Mimik Sicherheit im Auftreten und Umgang mit Lampenfieber Strategien gegen Unterbrechungen und abwertende Reaktionen Männersprache – Frauensprache: Kommunikationsmuster erkennen und nutzen Praktische Übungen: Reden halten, Feedback bekommen, Wirkung steigern



Foto: KI erzeugt über perplexity

Balance behalten - Ruhe, Bewegung und Ernährung

Bildungsurlaub der beruflichen Bildung

Daten
Sa., 04. bis Sa., 11. September
Ort
Arbeit und Leben Bielefeld
Ravensberger Park 4
33607 Bielefeld
Seminarnummer
27BFEBU400

Daten
Mi., 08. bis Fr., 10. September
Ort
Arbeit und Leben NRW
Mintropstr. 20
40215 Düsseldorf
Seminarnummer
27BFEBU401

Kosten
195,- Euro | ohne Übernachtung
Seminarleitung
Olga Poliukhovych
Unterbringung
ohne Unterbringung



Foto: KI erzeugt über perplexity

In einer Welt, die zunehmend komplexer wird, steigen die Anforderungen an Körper und Geist – sowohl im beruflichen Alltag als auch im privaten Umfeld. Auch die Vereinbarkeit von Berufs- und Familienleben geht oft mit Kompromissen und Verzicht einher. Um diesen Herausforderungen gesund und ausgeglichen begegnen zu können, braucht es eine stabile Basis: einen gesunden Körper und einen wachen Geist. Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs nehmen wir uns bewusst Zeit, das eigene Verhalten rund um Ruhe, Bewegung und Ernährung zu reflektieren.

Gemeinsam gehen wir den Fragen nach:
• Was braucht mein Körper wirklich – und was nicht?
• Wie finde ich ein individuelles, akzeptables Maß für Gesundheit und Wohlbefinden?
• Auf welche Weise kann Ernährung Körper und Geist stärken, Krankheiten vorbeugen und Leistungsfähigkeit bis ins Alter erhalten?
• Wie lässt sich ein ausreichendes Maß an Bewegung nachhaltig in den Alltag integrieren?
• Welche Rolle spielt die Atmung beim akuten Stressabbau?
Mit praxisnahen Übungen, Impulsen und Reflexionseinheiten entwickeln wir Strategien, um Körper und Geist in Balance zu bringen und neue Energie für Beruf und Privatleben zu schöpfen.

Lass das Meer mal machen

Bildungsurlaub der beruflichen Bildung

Daten
So., 13. bis Fr., 17. September

Kosten
1246 € EZ/eigenes Bad
1.174 € EZ/geteiltes Bad
inkl. Halbpension plus
((Frühstück, Tagungsgetränke, Mittagslunchbox, Abendessen)
Eigene An- und Abreise.
Zzgl. Kurtaxe, die vor Ort zu zahlen ist.

Ort: Spiekeroog

Seminarleitung
Ulrike Lückenotte,
Ralf Arnolds,
Christa Gesamnn,
Thomas Zander

Unterbringung
Haus Barmen
Wüppspoor 1
26474 Spiekeroog

Seminarnummer
27LAGBU001

Das Meer erleben viele als Sehnsuchtsort – ein Ort der Ruhe, Entspannung, Kraft und des Aufruhrs. Am Wassersaum zu stehen und dem Kommen und Gehen der Wellen zuzuschauen, ist für uns ein inneres Bedürfnis, sobald wir das Meer in der Nähe wissen. Der Blick auf Wasser und Horizont ordnet Gedanken und Gefühle, verschafft Klarheit und bietet den perfekten Rahmen für Selbstwahrnehmung und Reflexion. In diesem 5-tägigen Seminar auf Spiekeroog nutzen wir die inspirierende Kraft des Meeres, um Ihre berufliche Situation zu reflektieren, neue Perspektiven zu gewinnen und Ihren nächsten Schritt zu planen. Unterstützt durch Einzel- und Gruppencoaching, Körperarbeit, Meditation und intuitives Bogenschießen begleiten wir Sie auf Ihrer Reise zu mehr Klarheit, Selbstvertrauen und Orientierung.

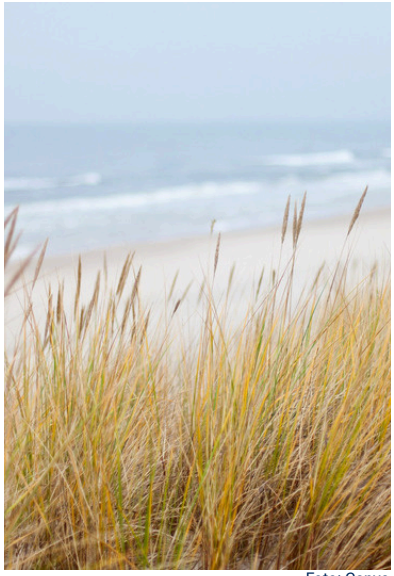


Foto: Canva

Das erwartet Sie:
max. 20 Teilnehmer*innen
4 Coaches und 2 Einzelcoachings
flexibles Arbeiten in kleinen Gruppen

Kursleitung:
Ralf Arnolds, Christa Gesmann, Ulrike Lückenotte und Thomas Zander.
Alle Dozent*innen sind ausgebildet als Coaches, Supervisor*innen (SG/DSG), Berater*innen und Bildungsreferent*innen.

Ziele des Seminars:
Berufliche Standortbestimmung und Reflexion Klärung persönlicher Werte, Stärken und Ziele Erkennen von inneren und äußeren Hindernissen Entwicklung neuer Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten Förderung von Selbstwahrnehmung und Resilienz Integration der Erfahrungen für eine nachhaltige Umsetzung Methoden: Geführte Selbstreflexionen und Einzelcoachings Körperorientierte Übungen und Meditationen Kreative Methoden wie intuitives Bogenschießen, Naturerfahrungen am Meer Netzwerk- und Peergruppenarbeit.
Dieses Seminar bietet eine einzigartige Gelegenheit, in Verbindung mit der Kraft des Meeres, Ihre berufliche Situation zu reflektieren, neue Wege zu entdecken und gestärkt in die Zukunft zu gehen!

Kommunikation, Rhetorik und von der Schwierigkeit des nicht Kommunizieren

Bildungsurlaub der beruflichen Bildung

Daten
Mi., 13. bis Fr., 15. Oktober
Kosten
195 €
ohne Übernachtung
Ort
Bielefeld
Seminarleitung
Holger Wiewel
Unterbringung
Ravensberger Park 4 - Tagungsraum öAG
Seminarnummer
27BFEBU402

Ob im Beruf, in der Familie oder im Sport: Kommunikation prägt unser Miteinander tagtäglich. Doch Verständigung gelingt nicht von selbst – Missverständnisse, unausgesprochene Erwartungen oder Emotionen können leicht im Weg stehen. Besonders in der Interaktion zwischen Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen zeigt sich, wie hoch die Kunst der klaren, respektvollen Kommunikation anzusetzen ist. In diesem Bildungsurlaub setzen wir uns intensiv mit den Grundlagen und Fallstricken menschlicher Kommunikation auseinander. Teilnehmende haben die Gelegenheit, die eigenen Muster zu reflektieren, neue Perspektiven einzunehmen und wirksame Strategien für eine gelingende Verständigung kennenzulernen. Inhalte des Bildungsurlaubs.



Foto: KI erzeugt über perplexityy

Inhalte des Bildungsurlaubs

• Grundregeln der Kommunikation: Was braucht es für ein gemeinsames Verständnis?
• Selbstreflexion: Die eigene Rolle im Gespräch erkennen und weiterentwickeln
• Kommunikationstypen: unterschiedliche Ausdrucks- und Wahrnehmungsweisen verstehen
• Adoleszenz: Besonderheiten in der Kommunikation mit Jugendlichen
• Neurobiologische Einblicke: Wie Neuronen und Hormone unser Verhalten beeinflussen
• Kommunikationsstrategien: praktische Werkzeuge für Alltag, Beruf und Freizeit

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die ihre Kommunikationskompetenzen ausbauen, die Dynamiken in Gesprächssituationen besser verstehen und konstruktive Interaktionen gestalten möchten – sowohl im professionellen Umfeld als auch im privaten Leben.

Israel im Spannungsfeld von Geschichte, Gesellschaft und Politik

Bildungsreise

Daten
Herbst 2027
Kosten
N.N.
Ort
Israel
Seminarleitung
Ariane Münchmeyer
Unterbringung
N.N.

Hinweis:
Der Termin und das genaue Programm sind abhängig von der Sicherheitslage und werden ggf. noch angepasst. Interessierte können sich gerne unverbindlich melden und werden dann über den Stand der Planungen auf dem Laufenden gehalten.

Israel ist ein Land zwischen Geschichte und Gegenwart, zwischen unterschiedlichen Kulturen, Religionen und politischen Interessen. Die Bildungsreise bietet die Möglichkeit, gesellschaftliche und politische Entwicklungen vor Ort kennenzulernen und unterschiedliche Perspektiven auf zentrale Fragen des Landes zu gewinnen.

Im Mittelpunkt stehen die israelische Gesellschaft, die Arbeits- und Lebensbedingungen der Menschen sowie die Rolle von Gewerkschaften und Arbeitnehmervertretungen. Gespräche mit Gewerkschaftsvertreterinnen, Betriebsrätinnen, politischen Stiftungen und weiteren Gesprächspartner*innen ermöglichen Einblicke in die Arbeitswelt und die gesellschaftlichen Herausforderungen Israels.

Gleichzeitig setzt sich die Reise mit der Geschichte und ihren Auswirkungen auf die Gegenwart auseinander. Besuche in Yad Vashem und der Independence Hall, Gespräche mit Zeitzeug*innen sowie die Auseinandersetzung mit dem israelisch-palästinensischen Konflikt machen historische Entwicklungen und ihre Bedeutung für Politik und Gesellschaft greifbar.

Ergänzt wird das Programm durch Einblicke in unterschiedliche Lebenswelten und Regionen Israels – von Tel Aviv-Jaffa und Jerusalem über Haifa und Akko bis hin zu den Golanhöhen.
Dabei geht es immer wieder um die Frage, wie Geschichte, Politik, Religion, Migration, Wirtschaft und gesellschaftliches Zusammenleben den Alltag der Menschen prägen. Dazu gehört aber auch, die kulinarische Vielfalt des Landes zu entdecken.



Foto: Canva

Cevennen/Larzac - Wandel einer traditionellen europäischen Kultur

Bildungsreise

Daten
Do., 09. Sep.- Di., 21. Sep.

Kosten
Informationen zu den Preisen findet ihr am Ende des Jahres auf der Homepage von Berg-Mark.

Ort
St. Jean-du-Bruel, Frankreich

Seminarleitung
Manfred Krause

Unterbringung
Start im Hotel in Tirana

Eine der bedeutenden südfranzösischen Kulturlandschaften war und ist die Mittelgebirgsregion der Cevennen und die von Schluchten durchzogene Larzac Hochebene, in Frankreich vor allem bekannt als Schauplatz erbitterter Auseinandersetzungen um die Erweiterung eines Truppenübungsplatzes in den 1970er Jahren.
Einst eine frühindustrialisierte Region mit Leder-, Textil- und Seidenproduktion sowie Bergbau und einer bedeutenderen Esskastanienökonomie, ist heute neben dem Rückgang traditioneller Industriezweige insbesondere eine Revitalisierung alternativer kleinbäuerlicher Strukturen zu beobachten. Die süßen geschützten Delikatess-Zwiebeln der Cevennen finden sich wie viele der unzähligen Schaf- und Ziegenkäse nicht nur in den neuen selbstverwalteten Bauernläden fast jeder Kleinstadt. Der Besuch bäuerlicher Betriebe und der Heimat des Roquefort. Schafskäse ist daher ein Muss, um die Region zu erkunden.

Im Gegensatz zur nicht weit entfernten Provence gibt es keinen ausgesprochenen Massentourismus, aber einen großen attraktiven Nationalpark und Weltkulturerbe Regionen mit einer überwältigenden Landschaftskulisse, mittelalterliche Templerorte, beeindruckende Schluchten mit z.B. großflächigen Wiederansiedlungen der ausgestorbenen Geierpopulationen, unzählige Tropfsteinhöhlen - eine besondere und vielfältige Kultur- und Naturlandschaft.
Wir reisen mit dem Zug nach Südfrankreich, mit lediglich einmal Umsteigen in Mannheim
direkt, bequem und schnell von Wuppertal/Köln am späten Vormittag nach Avignon, wo wir auf der Hinreise auch übernachten werden. Untergebracht sind wir vor Ort in einem kleinen familiengeführten Hotel in St. Jean-du-Bruel im Dourbie-Tal der südlichen Cevennen. Von dort aus erkunden wir die Region Cevennen/Larzac mit einem Reisebus und täglichen Ausflügen. Abends genießen wir das geschätzte und gute Essen der regionaltypischen Hotelküche.



Foto: Canva

Rechtliche Grundlagen und Hinweise

Antragsberechtigte:
Arbeitnehmer*innen in Nordrhein-Westfalen können sich für bis zu fünf Arbeitstage im Jahr für berufliche und politische Weiterbildung freistellen lassen. Dies regelt das Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG NRW). Der Anspruch aus dem laufenden Jahr kann auf das folgende Kalenderjahr übertragen und mit dem neuen Anspruch zusammengefasst werden.
Der Rechtsanspruch besteht in Betrieben ab zehn Beschäftigten nach einer Beschäftigungszeit von sechs Monaten. Die Freistellung erfolgt unter Fortzahlung des Arbeitsentgeltes
Für Auszubildende gilt ein besonderer Anspruch: Sie können insgesamt fünf Tage während der gesamten Ausbildungszeit Bildungsurlaub beantragen, der jedoch ausschließlich der politischen Bildung dienen darf.

Fristen und Antragstellung:
Der Antrag auf Bildungsurlaub muss spätestens sechs Wochen vor Beginn der geplanten Veranstaltung beim Arbeitgeber eingereicht werden. Auf diese Weise bleibt ausreichend Zeit, die Freistellung zu prüfen und gegebenenfalls organisatorische Regelungen im Betrieb zu treffen. Wichtig ist, dass der Arbeitgeber den Empfang quittiert.
Der Arbeitgeber ist verpflichtet, den Antrag innerhalb von drei Wochen nach Eingang zu bearbeiten und eine Entscheidung mitzuteilen. Erfolgt innerhalb dieser Frist keine Ablehnung, gilt der Antrag automatisch als genehmigt.

Anmeldung und Zugänglichkeit:
Die Anmeldung bei uns sollte möglichst frühzeitig erfolgen, am besten zehn Wochen vor dem Seminar, damit genügend Zeit für die Antragstellung beim Arbeitgeber bleibt. Alle zur Beantragung notwendigen Unterlagen werden rechtzeitig nach Eingang der Anmeldung von Arbeit und Leben NRW zur Verfügung gestellt.
Die Teilnahme an unseren Bildungsangeboten steht grundsätzliche allen Interessierten offen – unabhängig davon, ob ein Anspruch auf Bildungsurlaub besteht oder dieser in Anspruch genommen wird.

Mehr Infos zur Beantragung von Bildungsurlaub:

Arbeit und Leben
NORDRHEIN-WESTFALEN

Kontakt

Arbeit und Leben Düsseldorf

Bei Fragen zur Anmeldung und Organisation:

Emine Safi
Tel.: 0521 - 557772 - 19
Mail: safi@arbeitundleben.nrw

Bei Fragen zu Inhalten und zum Ablauf:

Ulrike Lückenotte
Tel.: 0211 - 93800 - 70
Mail: lueckenotte@arbeitundleben.nrw

Arbeit und Leben Bielefeld

Bei Fragen zur Anmeldung und Organisation:

Emine Safi
Tel.: 0521 – 557772 – 19
Mail: safi@arbeitundleben.nrw

Bei Fragen zu Inhalten und zum Ablauf:

Sabine Beinlich
Tel.: 0521 – 557772 – 20
Mail: beinlichf@arbeitundleben.nrw

Arbeit und Leben Berg-Mark

Bei Fragen zur Anmeldung und Organisation:

Heike Haux
Tel.: 0202 - 303502
Mail: haux@arbeitundleben.nrw

Bei Fragen zu Inhalten und zum Ablauf:

Daniel Bönnemann
Tel.: 0202 - 3703922
Mail: boennemann@arbeitundleben.nrw

Arbeit und Leben
NORDRHEIN-WESTFALEN

Impressum

Herausgegeben von:

Arbeit und Leben DGB/VHS Nordrhein-Westfalen e.V.
Mintropstraße 20
40215 Düsseldorf
www.arbeitundleben.nrw
bildungsurlaub@arbeitundleben.nrw

Gestaltung und Satz:

Arbeit und Leben DGB/VHS Nordrhein-Westfalen e.V.
Mintropstraße 20
40215 Düsseldorf

Druck:

alpha print GmbH
Graf-Adolf-Straße 55
40210 Düsseldorf

Arbeit und Leben
NORDRHEIN-WESTFALEN