



ÜBER UNS

Wachstum und Erschöpfung liegen im Berufsalltag oft nah beieinander. Unsere Mission ist es, berufliche Weiterbildung mit der gezielten Förderung psychischer Schlüsselkompetenzen zu verknüpfen. Resilienz, Stressregulation, Achtsamkeit und soziale Handlungskompetenz bilden dabei die Grundlage für einen gesunden und leistungsfähigen Berufsalltag.

Unser Ansatz verbindet wissenschaftlich fundiertes Fachwissen mit erlebnispädagogischen Methoden, umgesetzt in kleinen Gruppen und direkt auf den Berufsalltag übertragbar.

DAS TEAM

Daniel Kukshaus - Psychologe & Surftainer

Mein Ziel ist es, psychologisches Fachwissen zu Resilienz, Stressregulation und Selbstwirksamkeit direkt für deinen Berufsalltag nutzbar zu machen.

Daria Meier - Pädagogin & Yoga-Lehrerin

Ich bringe den Körper ins Zentrum der Stressbewältigung. Meine Methoden aus Yoga und Atemarbeit geben dir konkrete Werkzeuge für deinen Berufsalltag.

ANMELDUNGEN

Übersicht zu Veranstaltungsterminen sowie Anmeldung erfolgen über
www.oceanfusedtraining.com



info@oceanfusedtraining.com

Telefon: +34 624 58 50 31

VERANSTALTUNGsort

Av. Rafael Puig Lluvina, 18, City Center,
Local 24, 38650 Arona
Santa Cruz de Tenerife

Playa de las Américas liegt im Süden Teneriffas, direkt am Atlantik. Das ganzjährig milde Klima mit Temperaturen zwischen 18 und 24 °C macht Outdoor-Lernformate möglich, die den Erfahrungsraum Ozean ganzjährig nutzbar halten.

KOSTEN

Die Kursgebühr für das 5-tägige Seminar beträgt 690 € inkl. Surf- und Yoga-Equipment, zzgl. 50 € Verpflegungspauschale (Mittagessen, Kaffee, Tee, Wasser und Obst).

FLOW WITH NATURE'S ENERGY

BILDUNGSURLAUB RESILIENZ IM BERUF

MIT EMBODIMENT ELEMENTEN
SURFEN, YOGA & ACHTSAMKEIT
AUF TENERIFFA



**Ocean
Fused
Training**
Flow with Nature's Energy

OCEANFUSEDTRAINING.COM



ÜBER DAS SEMINAR

„Resilienz im Beruf“ ist ein fünftägiges Bildungsseminar, in dem du Stressbewältigung, Selbstregulation und mentale Stärke nicht nur verstehst, sondern wirklich lernst. Nicht durch mehr Information, sondern durch Erfahrung, die bleibt.

Die Grundlage unserer Arbeit ist das Lernprinzip Erleben – Verstehen – Verankern. Was du am eigenen Körper erlebst, wird im Unterricht in aktuelle Erkenntnisse aus Neurobiologie, Stressforschung und Resilienzpsychologie eingeordnet. Was du dabei verstehst, nimmst du als konkretes Werkzeug mit in deinen Arbeitsalltag.

ZIELGRUPPE

Beschäftigte aller Berufsfelder, die ihre Fähigkeit zur Selbstregulation und Stressbewältigung gezielt stärken möchten, für mehr Stabilität, Handlungsfähigkeit und nachhaltige Leistungsfähigkeit im Berufsalltag.

TEILNAHMEVORAUSSETZUNG

Keine Vorkenntnisse in Surfen oder Yoga erforderlich. Grundlegende Schwimmfähigkeit wird vorausgesetzt.

WARUM TEILNEHMEN

Wissen allein verändert selten Verhalten. Studien aus der Resilienz- und Lernforschung belegen, dass psychosoziale Kompetenzen dann nachhaltig wirken, wenn sie körperlich erlebt, emotional verankert und unter realen Bedingungen geübt werden. Klassische Seminarformate erreichen genau hier ihre Grenzen. Das Gelernte bleibt im Seminarraum. Unser Ziel ist es, genau diese Lücke zu schließen, mit einem Format das Kompetenz nicht nur vermittelt, sondern aufbaut.

ERFAHRUNGSRaum OZEAN

Der Ozean lässt sich nicht kontrollieren. Nicht jede Welle ist gleich, nicht jeder Versuch erfolgreich. Er fordert deine Anpassungsfähigkeit heraus und macht Selbstwirksamkeit sofort spürbar. Diese Erfahrungen nutzen wir als Grundlage für die Arbeit an Resilienz und Stressregulation.

REGULATION UND TRANSFER

Yin Yoga, Atemtechniken und Achtsamkeits- und Entspannungsübungen vermitteln dir konkrete Methoden zur Selbstfürsorge und bewussten Entspannung. Du erlebst, wie gezielte Regulation wirkt und lernst, sie selbstwirksam einzusetzen.

PROGRAMM

Montag bis Freitag, von 08:00 bis 16:15 Uhr

LERNZIELE

- Stressreaktionen auf körperlicher, emotionaler und kognitiver Ebene erkennen
- Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung als Resilienzfaktoren entwickeln
- Selbststeuerung unter beruflichem Druck trainieren
- Achtsamkeit und Entspannung gezielt einsetzen
- Erkenntnisse in den eigenen Berufsalltag übertragen

MONTAG

Stress im Beruf
Entstehung, Wahrnehmung, individuelle Reaktionsmuster

DIENSTAG

Resilienz als Haltung
Optimismus, Akzeptanz, Lösungsorientierung

MITTWOCH

Resilienz als Fähigkeit
Selbststeuerung unter Belastung

DONNERSTAG

Achtsamkeit
Aufmerksamkeitsregulation und mentale Stressbewältigung

FREITAG

Integration
Persönlicher Aktionsplan und Selbststeuerung

Nähere Details zum Programm unter:

www.oceanfusedtraining.com