

## Die Volkshochschule Klappholtal

Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Volkshochschule Klappholtal ist eine Stätte der Jugend- und Erwachsenenbildung. Sie ist eine der ältesten Volkshochschulen in Schleswig-Holstein (bereits 1919 gegründet). Träger der Institution ist der gemeinnützige Verein „Nordseeheim Klappholtal e.V.“.

### Anreise

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist mit dem Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Busse fahren bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

### Unterkünfte und Mahlzeiten

Die Gäste wohnen in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 ha umfasst. An der Rezeption im Verwaltungsgebäude liegen die Zimmerschlüssel für Sie bereit. Am Abreisetag räumen Sie bitte die Zimmer bis 10.00 Uhr. Soweit nicht im Programm anders vermerkt, steht das Frühstück von 7.30 Uhr bis 9.45 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 17.45 Uhr bis 19.15 Uhr im Haus Uthland bereit.

### Teilnahme

Seminargebühr:	450,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	68,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	20,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils aktuelle Kurtaxe
Parkgebühr / Tag:	2,00 €

Bitte melden Sie sich an:

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

E-Mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)

## Resilienz für eine respektvolle und positive Arbeitskultur

### Der Umgang mit Scham als Schlüssel zu nachhaltiger Stärke

#### BILDUNGSURLAUB



**Leitung:**  
**Sandra Grohmann und**  
**Martina Hoffmann**  
**02.02.-07.02.2025**

Eine Veranstaltung der  
**Akademie am Meer**  
Klappholtal auf Sylt

## Resilienz für eine respektvolle und positive Arbeitskultur: Der Umgang mit Scham als Schlüssel zu nachhaltiger Stärke

Dieses Seminar fördert Resilienz durch einen bewussten Umgang mit der Emotion Scham am Arbeitsplatz.

Kennen Sie das Gefühl, vor Scham "im Boden versinken zu wollen"? Scham ist ein universelles Gefühl, das unser Verhalten und unsere Arbeitsbeziehungen tiefgreifend beeinflusst. Sie lernen, wie Scham entsteht, ihre Auswirkungen auf die Motivation, Leistung und Arbeitskultur und wie sie sowohl hemmend als auch fördernd wirken kann. Erkenntnisse aus der Hirnforschung und Psychologie bieten wertvolle Einblicke. Ein besonderer Fokus liegt auf der Verbindung zwischen Scham und Resilienz. Durch den konstruktiven Umgang mit Scham können ihre individuellen Stärken und die des Teams aufgebaut werden. Sie lernen, wie sie in belastenden Situationen souverän reagieren, Menschen unterstützen und eine respektvolle, wertschätzende Atmosphäre schaffen können, die das Wachstum und die Zusammenarbeit fördert.

**Sandra Grohmann**  
**Martina Hoffmann**  
Seminarleitungen

**Lukas Fendel**  
Akademieleiter

### Themenfeld: Körper, Geist und Seele

*Unsere Seminare zur Gesundheitsbildung rücken das Thema Gesundheitskompetenz in den Vordergrund – es geht dabei um die Fähigkeit, körperliche und mentale Herausforderungen im Berufsalltag besser meistern zu können.*

### Themenfeld: Politik, Philosophie, Wirtschaft und Gesellschaft

*Als Volkshochschule ist Klappholttal ein Ort des sozialen und politischen Lernens. Gesellschaftspolitische, ökonomische, ökologische sowie pädagogische Themen spielen eine wachsende Rolle in unserem Programm.*

## Programm:

### Sonntag, den 02.02.2025

ab 15.00 Uhr Anreise und Bezug der Zimmer  
17.45 Uhr **gemeinsames Abendessen**

### Montag bis Donnerstag, 03.02. – 06.02.2025

07.30 - 08:45 Uhr Frühstück  
09.00 - 12.15 Uhr **gemeinsame Seminararbeit**  
12:15 - 14:30 Uhr Mittagessen anschl. Pause  
14:30 - 17:30 Uhr **gemeinsame Seminararbeit**  
17:30 - 19:00 Uhr Abendessen  
19.30 - 20:30 Uhr **gemeinsame Seminararbeit**

### Freitag, 07.02.2025

07:30 - 08:45 Uhr Frühstück  
09:00 - 12:15 Uhr **gemeinsame Seminararbeit und Abschluss**  
ab 12:30 Uhr gemeinsames Mittagessen und anschließende Abreise

## **Inhaltliche Schwerpunkte des Seminars:**

- Einführung in das Thema Resilienz und Scham am Arbeitsplatz
- Die Auswirkungen von Scham auf Respekt und kollegialen Umgang
- Körperliche Reaktionen auf Scham und deren Regulation durch Methoden zur Körperwahrnehmung, wie u.a. Feldenkrais und Atemübungen
- Scham und ihre Relevanz für Motivation und Leistung im Team
- Wiederherstellung von Authentizität und Würde nach Scham-Erfahrungen
- Persönlicher Aktionsplan und Abschluss

**Zielgruppe:** Mitarbeitende, Führungskräfte und Interessierte, die ihre Resilienz am Arbeitsplatz stärken und eine respektvolle, positive Arbeitskultur fördern möchten.

**Sandra Grohmann**, [www.sandragrohmann.com](http://www.sandragrohmann.com)

Management- und Unternehmens-Beraterin, Organisationsentwicklerin, Systemischer Business / Führungskräfte / Resilienz / Traumasensibler Coach

**Martina Hoffmann**, [www.martina-hoffmann.eu](http://www.martina-hoffmann.eu)

Systemische Beraterin, Coach und Supervisorin (DGSP)  
Organisationsentwicklerin, Feldenkraispädagogin (FVD)  
Multiplikatorin Würde und Scham