



# Bildungsreisen 2023/2024 über das Erasmus+ Programm





## Bildungsreisen 2023/2024

Erasmus+ ist ein Förderprogramm der Europäischen Union, das unter diesem Namen seit 2014 (Vorläuferprogramme seit 1987) die Zusammenarbeit von Bildungseinrichtungen und die Mobilität im Bereich der allgemeinen und beruflichen Bildung auf europäischer Ebene unterstützt.

Der Fachbereich International der LEB ist landesweit für internationale Bildungsprojekte zuständig. Er arbeitet in direkter Abstimmung mit der Geschäftsleitung, greift Bildungsbedürfnisse vor Ort auf und unterstützt die dortige Umsetzung. Ziel ist es, zentraler Ansprechpartner für internationale Bildung zu sein sowie lokale Projekte zu vernetzen.

Wir bieten im zweiten Halbjahr 2023 sowie Anfang 2024 wieder Bildungsreisen über das Programm Erasmus+ an.

Alle Veranstaltungen richten sich besonders an Interessierte, die in der Erwachsenenbildung tätig sind. Die Teilnahme ist durch das Programm Erasmus+ gefördert und dadurch **kostenlos** für alle, die mit der LEB verbunden sind. Sei es als Mitarbeiter:innen, Honorar Dozent:innen oder Ehrenamtliche:r der Kreisarbeitsgemeinschaften und der LEB angegliederten Vereine (z.B. örtliche Ausrichter). Außerdem gilt dies auch für Gästeführer:innen mit der Zertifizierung „Gästeführen mit Stern“ oder Zertifizierte Natur- und Landschaftsführer:innen (ZNL Wattenmeer). Sprechen Sie uns gerne an, ob Sie zu diesem Kreis gehören.

Die Angebote sind nach dem Niedersächsischen Bildungsurlaubsgesetz als Bildungsurlaub anerkannt.

### **Ansprechpartner** *Bologna, Danzig, Ribe*

Jens Munderloh  
Tel.: +49 (0) 441 800 762 25  
E-Mail: [international@leb.de](mailto:international@leb.de)

### **Ansprechpartnerin** *Dublin/Bray*

Sibylla Borsari  
Tel.: +49 (0) 4403 984 78 20  
E-Mail: [international@leb.de](mailto:international@leb.de)



Foto: Bologna 09/2022





## **Stress- und Konfliktmanagement in der Erwachsenenbildung: Der Weg zu Resilienz und Zufriedenheit – Bologna (Italien)**

Stress ist ein verbreitetes Problem in der heutigen Arbeitswelt: Übermäßiger Stress kann physische und psychische Folgen haben. Stressmanagement ist daher eine entscheidende Fähigkeit, die es zu beherrschen gilt. Als Teilnehmer:innen lernen Sie Stressquellen erkennen, selbstbewusst Nein zu sagen, Stresserfahrungen zu vermeiden und zu bewältigen. Sie erwerben konkrete Methoden, um Stress am Arbeitsplatz sowie im Privatleben besser zu handhaben.

Dank dieses Kurses werden Sie:

- mehr über die Dynamik von Stress, seine Ursachen und Auswirkungen erfahren
- konkrete Techniken und Werkzeuge zur Stressbewältigung üben und erwerben
- Stressbewältigungsinstrumente auf typische Bildungssituationen anzuwenden lernen
- einfache Entspannungs- und Visualisierungsaktivitäten durchführen können

Unser Kooperationspartner ist die Erasmus Learning Academy (Stress Management Course for Teachers and School Staff ([erasmustrainingcourses.com](http://erasmustrainingcourses.com))).

### **Termine:**

Sonntag, 14.04.2024 bis Samstag, 20.04.2024

*Dieser Kurs findet auf Englisch statt.*

### **Kosten:**

Kostenlos (siehe Seite 3)

Für andere Teilnehmer:innen: auf Anfrage

*Die Kosten dieses Kurses beinhalten die Kursgebühr, Unterkunft Einzelzimmer (Hotel Camplus Guest Bologna Bononia | Our rooms), Vollpension sowie kulturelle Aktivitäten und sind durch die Projektförderung nahezu vollständig gedeckt.*

*Die An- und Abreise ist selbst zu organisieren. Teilnehmer:innen, die die Voraussetzung für eine kostenlose Teilnahme erfüllen, erhalten zudem im Rahmen des Förderprogramms Erasmus+ € 275,- oder € 320,- (Green Travel) um ihre An- und Abreise zu finanzieren.*

### **Interesse an einer Teilnahme?**

Melden Sie sich gerne: [international@leb.de](mailto:international@leb.de) oder telefonisch unter +49 (0) 441 800 762 25

## Ablauf in Bologna (Änderungen vorbehalten)

### SONNTAG

#### Ankunft

### MONTAG

#### 9 – 13:30 Uhr

- Informationen zum Veranstaltungsort und zur Stadt
- Netzwerkaktivitäten
- Kurseinführung: Bedarfs- und Erwartungsbewertung
- Verstehen, was Stress erzeugt
- Praktische Arbeit: die Quellen meines Stresses untersuchen und identifizieren

#### 15:30 – 21 Uhr

- Geführte Besichtigung in Bologna
- Willkommensdinner

### DIENSTAG

#### 9 – 13:30 Uhr

- Positiver Stress und Disstress: Grundkonzepte und konkrete Beispiele
- Simulationsübung: typische Stresssituation in der Bildung
- Praktische Arbeit: Austausch von Best Practices und Peer-Review
- Verstehen, wie verschiedene Menschen unterschiedlich auf Stress reagieren
- Praktische Arbeit: Mein individuelles Muster der Stressreaktion verstehen
- Mittagsessen

### MITTWOCH

#### 9 – 12 Uhr

- Widerstand gegen Stress schaffen
- Die Rolle des Selbstwertgefühls und der persönlichen Einstellung bei der Vermeidung von Stress
- Praktische Arbeit: mein inneres Potenzial stärken

#### Anschließend

- Geführte Besichtigung in Florenz (Zugfahrt mit Lunchpaket)

### DONNERSTAG

#### 9 – 13:30 Uhr

- Stressbewältigung: Strategien und Werkzeuge
- Praktische Arbeit: Stressmanagement in der Bildung anwenden
- Wie im Seminar ruhig bleiben, wenn man undisziplinierten Teilnehmenden und komplizierten Kolleg:innen gegenübersteht
- Wie man Teilnehmende unterstützt mit Stresssituationen umzugehen
- Rollenspielsimulation: Anwendung von Stressmanagementtechniken auf reale Beispiele

#### 15:30 – 21 Uhr

- Kulturelle Aktivitäten in Bologna
- Traditionelles italienisches Abendessen

### FREITAG

#### 9 – 13:30 Uhr

- Verspannungen lösen
- Praktische Arbeit: Durchführung einer Entspannungs- und Visualisierungssitzung
- Praktische Arbeit: Üben von Atem- und Selbsterfahrungstechniken
- Kurszusammenfassung und Abschlussbewertung
- Validierung der Lernergebnisse und Zertifikatsübergabe

### SAMSTAG

#### Abreise



## Nachhaltigkeit und Umweltschutz in der Erwachsenenbildung - Ribe (Dänemark)

Während des Kurses werden Ihnen das Wattenmeerzentrum und das Wattenmeer selbst vorgestellt. Sie werden zu dem Thema Nachhaltigkeit arbeiten, um nachhaltig mit der Natur zu leben und die Umwelt jeden Tag unterstützen und schützen zu können. Darüber hinaus sehen Sie auch Beispiele dafür, wie die Naturpädagog:innen und Biolog:innen im Wattenmeerzentrum nicht nur im Zentrum, sondern auch in der Zusammenarbeit mit Besucher:innen in eine nachhaltigere Zukunft gehen. Das Wattenmeerzentrum beschäftigt derzeit sechs Naturpädagog:innen. Zu den Besucher:innen zählen Tourist:innen aus der ganzen Welt, aber auch Schüler:innen von örtlichen Kindergärten bis hin zu Universitäten.

Durch Vorträge, Diskussionen und Aktivitäten, wie zum Beispiel Exkursionen ins Wattenmeer, werden Sie zu dem Thema Nachhaltigkeit arbeiten.

Unser Kooperationspartner in Dänemark ist das Wattenmeerzentrum in Ribe (VADEHAVSCENTRET - Tor Zum Unesco Weltnaturerbe).

### Termine:

Sonntag, 03.03.2024 bis Samstag, 09.03.2024

*Dieser Kurs findet auf Englisch und teilweise auf Deutsch statt.*

### Kosten:

Kostenlos (siehe Seite 3)

Für andere Teilnehmer:innen: auf Anfrage

*Die Kosten dieser Kurse beinhalten die Kursgebühr, Unterkunft Einzelzimmer (Unterkunft: Wadden sea cabin - Ribe Camping), Vollpension sowie kulturelle Aktivitäten und sind durch die Projektförderung nahezu vollständig gedeckt.*

*Die An- und Abreise ist selber zu organisieren. Teilnehmer:innen, die die Voraussetzung für eine kostenlose Teilnahme erfüllen, erhalten zudem im Rahmen des Förderprogramms Erasmus+ € 180,- oder € 210,- (Green Travel) um ihre An- und Abreise zu finanzieren.*

### Interesse an einer Teilnahme?

Melden Sie sich gerne: [international@leb.de](mailto:international@leb.de) oder telefonisch unter +49 (0) 441 800 762 25

## Ablauf in Ribe (Änderungen vorbehalten)

### SONNTAG

Ankunft

### MONTAG

9 – 16:45 Uhr

- Einführung in das Wattenmeerzentrum
- Das Programm der nächsten Tage
- Einführung in das Ökosystem Wattenmeer

### DIENSTAG

9 – 16:45 Uhr

#### Plastikverschmutzung und Nachhaltigkeit

- Arbeiten mit dem globalen Thema Müll und Plastikmüll
- An die Uferlinie gehen und sich die verschiedenen angespülten Abfälle ansehen: Woher kommen sie und wie sind sie dorthin gelangt?
- Das Problem mit dem Mikroplastik

### MITTWOCH

9 – 16:45 Uhr

#### Nachhaltiger Tourismus

- Nachhaltige Anbieter:innen und nachhaltige Tourist:innen
- Ausflug zur Robbenbank

### DONNERSTAG

9 – 16:45 Uhr

#### Essen aus dem Wattenmeer

- Nachhaltige Lebensmittel aus dem Meer
- Ausflug ins Wattenmeer
- Sammeln einiger der Lebensmittel und Zubereitung über offenem Feuer

### FREITAG

9 – 16:45 Uhr

#### Klimatag

- Wie beeinflusst das Klima das Wattenmeer und wie wird es sich in Zukunft darauf auswirken?
- Klimabildung im Wattenmeerzentrum
- Kurszusammenfassung und Abschied

### SAMSTAG

Abreise



## Let's talk in English: Englischkurs in Dublin oder Bray (Irland)

Während Ihres einwöchigen Sprachaufenthalts in Irland können Sie Ihre Englischsprachkenntnisse verbessern und stabilisieren. Die Sprachschule bietet Kurse für unterschiedliche Sprachniveaus an, von Anfänger:innen bis zu Fortgeschrittenen. Sie lernen die englische Sprache mit Kursteilnehmer:innen aus aller Welt. Vorrangiges Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Kommunikation in englischer Sprache. Dabei werden die vier Schlüsselaspekte gefördert: Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Nebenbei werden auch Grammatik- und Vokabelkenntnisse verbessert. Nach dem Kurs bieten sich genügend Möglichkeiten für Freizeitaktivitäten und internationale Kontakte an.

Die Unterbringung erfolgt in Wohnheimen der Sprachschule (ggfs. kann auf Anfrage der Aufenthalt in einer Gastfamilie organisiert werden). Sie können wählen, ob Sie Ihren Kurs in der Hauptstadt Irlands, Dublin, oder in dem Küstenort Bray absolvieren möchten.

Unser Kooperationspartner in Irland sind die ATC Language Schools (Home - ATC Language Schools).

### Termine:

Sonntag bis Samstag/Sonntag

Termine sind flexibel nach Absprache für Einzelpersonen oder Kleingruppen buchbar.

### Veranstaltungsorte:

Dublin oder Bray in Irland

### Kosten:

Kostenlos (siehe Seite 3)

Für andere Teilnehmer:innen: auf Anfrage



Foto Bray: Uwe Lehrke

*Die Kosten dieser Kurse beinhalten die Kursgebühr, Übernachtung in einer Selbstversorgerunterkunft zzgl. Verpflegungspauschale in Höhe von € 245,- sowie kulturelle Aktivitäten und sind durch die Projektförderung nahezu vollständig gedeckt.*

*Die An- und Abreise ist selber zu organisieren. Teilnehmer:innen, die die Voraussetzung für eine kostenlose Teilnahme erfüllen, erhalten zudem im Rahmen des Förderprogramms Erasmus+ € 275,- bzw. € 320,- (Green Travel) um ihre An- und Abreise zu finanzieren.*

### Interesse an einer Teilnahme?

Melden Sie sich gerne: [international@leb.de](mailto:international@leb.de) oder telefonisch unter +49 (0) 4403 984 78 20

## Ablauf (Änderungen vorbehalten)

### SONNTAG

Ankunft

### MONTAG

9 – 13:30 Uhr  
General English

14:30 – 16:30 Uhr  
Orientation walk (of Dublin or Bray)

### DIENSTAG

9 – 13:30 Uhr  
General English

14:30 Uhr – 16:30 Uhr  
General English

### MITTWOCH

9 – 13:30 Uhr  
General English

14:30 Uhr – 16:30 Uhr  
General English

### DONNERSTAG

9 – 13:30 Uhr  
General English

14:30 Uhr – 16:30 Uhr  
General English

### FREITAG

9 – 13:30 Uhr  
General English

14:15 Uhr – 16:15 Uhr  
Social activities with the group

### SAMSTAG

Zur freien Verfügung, Sightseeing, ggfs. Abreise

### SONNTAG

Abreise

*„Irland war eine gute Erfahrung, Bray ist ein schöner Ort, und der Unterricht war prima er- und auffrischend. Toll auch der Austausch mit den Kolleg:innen aus so vielen verschiedenen Ländern!“*

Maria Freund



Foto: Uwe Lehrke



## Umgang mit diversen Gruppen in der Erwachsenenbildung – Gdansk (Poland)

In diesem Kurs erfahren Sie als Teilnehmer:innen mehr über diverse Gruppen in der Erwachsenenbildung. Sie lernen verschiedene Gruppen in Bezug auf Alterstruktur, kulturelle Vielfalt, Vielfalt an Bildungshintergründen und sexuelle Vielfalt kennen.

Folgende Fragen werden behandelt:

- Wie kann man verschiedene Gruppen in Bildungssettings ansprechen?
- Wie reagiert man auf diskriminierendes Verhalten?

Diese und weitere Themen werden mit mehreren Workshops und Bildungsbesuchen anderer Organisationen behandelt.

Unser Kooperationspartner in Polen ist die Stiftung Diversity Polska (Diversity Polska Foundation)

### Termine:

Sonntag, 21.04.2024 bis Samstag, 27.04.2024  
*Dieser Kurs findet auf Englisch statt.*

### Kosten:

Kostenlos (siehe Seite 3)

Für andere Teilnehmer:innen: auf Anfrage



*Die Kosten dieser Kurse beinhalten die Kursgebühr, Unterkunft Einzelzimmer (Hotel w Gdańsku | So Stay Hotel), Vollpension sowie kulturelle Aktivitäten und sind durch die Projektförderung nahezu vollständig gedeckt.*

*Die An- und Abreise ist selber zu organisieren. Teilnehmer:innen, die die Voraussetzung für eine kostenlose Teilnahme erfüllen, erhalten zudem im Rahmen des Förderprogramms Erasmus+ € 275,- oder € 320,- um ihre An- und Abreise zu finanzieren.*

### Interesse an einer Teilnahme?

Melden Sie sich gerne: [international@leb.de](mailto:international@leb.de) oder telefonisch unter +49 (0) 441 800 762 25

## Beispiel Ablauf

Programme „Diversity week in Gdańsk“ of the study visit in Gdańsk organized by the Diversity Poland Foundation 9th to 14th October 2022

diversity

Inclusion company, NGO, institution. What to look out for when creating an event? Kino Kameralne Cafe.

### Sunday 9th October 2022

Arrival and accommodation in So Stay Hotel

19:00 -20:00 Dinner

### Monday 10th October 2022

8:00 Breakfast at the hotel

9:00 -13:00 Anti-discrimination workshops in European Center of Solidarity and

13:00 Lunch in a restaurant in Gdansk

14:00 - 17:00 Continuation of workshops

17:00 - 19:00 Visiting the European Solidarity Centre and the area around the Gdansk Shipyard

20:00 Return to hotel by tram

20:00-21:00 Dinner at the hotel

### Tuesday 11th October 2022

8:00 Breakfast at the hotel

9:00 Visit in Cafe Aktywni Świat Wrażliwy

13:00 Lunch in a restaurant in Gdansk

14:00 - 17:00 Visit Museum of the Second World War

17:00 Return to hotel

Free time

19:00 -20:00 Dinner at the hotel

### Wednesday 12th October 2022

8:00 Breakfast at the hotel

9:00 Workshop - we create an event inside the Diversity and

11:30 Breake for coffee and cake

12:00 Movie

14:00 Lunch in a restaurant in Gdansk

15:00 Sea trip

19:00 -20:00 Dinner at the hotel

### Thursday 13th October 2022

8:00 Breakfast at the hotel

9:00 Visit to the Waga Association - working against age discrimination and leader of the Gdańsk Centre for Equal Treatment programme

13:00 Lunch in a restaurant in Gdansk

14:00 -18:00 Gdansk Royal Route sightseeing.

19:00 -20:00 Dinner in a restaurant in Gdansk

20:00 Return to hotel

### Friday 14th October 2022

8:00 Breakfast at the hotel

9:00 Trip to Hell Farm - led by our friend from Germany Tobias

10:00 Integration workshops with volunteers of the Diversity Poland foundation

13:00 Lunch

15:00 Body contact workshops

17:00 Walk and supper by the bonfire

20:00 Return to hotel

### Saturday 15th October 2022

8:00 Breakfast at the hotel

9:00 Farewell to participants.

10:00 Check-out and departure to Germany



*„Die Betreuung und Organisation war erstklassig.*

*Unser touristischer Führer Łukasz kannte sich nicht nur in der Vergangenheit sehr gut aus, sondern schaffte es auch immer wieder, einen Bogen zur aktuellen politischen und gesellschaftlichen Situation in Polen zu schlagen.*

*Ich kann diesen Bildungsurlaub deshalb allen empfehlen, die gern mal wieder ein bisschen über den Tellerrand schauen wollen.“*

Hilko Drude, BIZ Göttingen

## Impressum

Herausgeber: Ländliche Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V.  
Fachbereich International  
Bahnhofstr. 18 | 26160 Bad Zwischenahn  
Tel.: +49 (0) 441 800 762 25 | Mail: [international@leb.de](mailto:international@leb.de)  
Fotos: [freepik.com](http://freepik.com)  
V.i.S.d.P.: Dr. Axel Bruder, Direktor | Hannover

© 10/2023

