

Bildungsurlaub:**Gesund in der Arbeitswelt 4.0. Im Gleichgewicht durch agiles Stressmanagement mit der Natur.****Info:**

In diesem Seminar geht es um agiles Stressmanagement und wie man in der Arbeitswelt 4.0. gesund bleiben kann. Mit der Digitalisierung und den Möglichkeiten ständiger Erreichbarkeit kommt es zu einer zunehmenden Entgrenzung zwischen Arbeits- und Privatleben. Den Zusammenhang mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen dieses Trends ist durch wissenschaftliche Studien belegt. Viele Entwicklungen in der Arbeitswelt als auch im Privaten können wir nicht direkt beeinflussen, jedoch wie wir mit ihnen umgehen. Man spricht von „VUKA-Welt“, hier geht es um schnelllebige Prozesse und Veränderungen, unvorhersehbare Entwicklungen, komplexe Systeme mit unterschiedlichen Akteuren und Prozessen und widersprüchliche technologische, wirtschaftliche Anforderungen.

Termin:

FG24625 16.06. - 21.06.2024

Unterrichtseinheiten: 40 UE**TeilnehmerInnenanzahl:** 8 - 16**Gebühren:**

TN-Beitrag: 699,00 €

EZ-Zuschlag: 65,00 €

Ohne Unterkunft: 459,00 €

Leistungen:

5 Übernachtungen mit Vollpension im 1/2 Doppelzimmer; Studienleitung, Programmdurchführung.

Nicht enthalten: An- und Abreise.**Anerkennungen:**

Für die meisten Bundesländer liegt eine Anerkennung vor. Eine aktuelle Auflistung finden Sie auf unserer Homepage. Weitere Anerkennungen werden auf Anfrage beantragt.

Dozent/in:

Frau Silvia Schanze

Kursort: DLRG Landeszentrum und Gästehaus**Unterkunft:**DLRG Landeszentrum und Gästehaus
Berliner Straße 64
24340 EckernfördeHomepage: <http://sh.dlrq.de>**Verlängerungsnächte:**

Auf Anfrage und Verfügbarkeit möglich. Bitte beim Forum Gesundheit anfragen.

Verpflegung:

Der Bildungsurlaub beinhaltet die Verpflegung Vollpension. Dies beinhaltet Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendbuffet.

**Anreise:**

Das DLRG Landeszentrum und Gästehaus ist mit dem PKW gut über die B76 über Kiel zu erreichen.

Mit der Bahn fahren Sie zum Bahnhof Eckernförde. Ab hier sind es nur noch 800 m Fußweg bis zum DLRG.

Alternativ können Sie auch den Regionalbus von Kiel bis zur Haltestelle Berliner Straße nehmen. Ab hier sind es nur noch 50 m Fußweg bis zur Unterkunft.

Materialien:

Bitte bringen Sie für den Bildungsurlaub eine eigene Yogamatte, eine Decke und bequeme Kleidung mit.

Endinformationen:

Hinweise zu Wegbeschreibungen, zeitliche Programmänderungen, Hotelinformationen erhalten Sie ca. 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung.

Empfehlung:

Wir empfehlen immer den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung bei einer Ihnen bekannten Versicherung. Eine Reise-Rücktrittsversicherung kann über das Forum Unna nicht gebucht werden.