

Bildungsurlaub: Glückscoaching: Mit Yoga, Meditation und Achtsamkeit zu mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit im Beruf.

Info:

Wie wäre es, wenn Sie immer glücklich im Job wären und negative Gefühle einfach hinter sich lassen könnten? Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit seinen Arbeitsalltag glücklicher zu gestalten. Die Herausforderung liegt jedoch darin, die eigene Aufmerksamkeit auf die positiven Ereignisse zu lenken und diese wahrzunehmen.

In diesem Kurs geht es mehr darum "anders denken zu lernen" und die Entwicklung von emotionaler Intelligenz.

Termin:

▪ FG24623 09.06. - 14.06.2024

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 10 - 16

Gebühren:

TN-Beitrag: 699,00 €

EZ-Zuschlag: 30,00 € (nach Verfügbarkeit)

Leistungen:

5 Übernachtungen mit Vollpension im 1/2 Doppelzimmer mit DU/WC; 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:

Herr Franz-Josef Laufer, Yogalehrer und Meditationskursleiter

Kursort:

JGH Berchtesgaden, Königssee

Unterkunft:

JGH Berchtesgaden, Königssee

Struberberg 6

83483 Bischofswiesen

Telefon: 08652 94370

Internet: www.jugendherberge.de/jugendherbergen/berchtesgaden

Verlängerungsächte:

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

Verpflegung:

Der Bildungsurlaub beinhaltet Vollpension Verpflegung.

Seminarinhalte:

- Auseinandersetzung und Bewältigung mit beruflichen Stresssituationen
- Stärkung der Konzentrationsfähigkeit
- Besseres Krisen- und Konfliktmanagement
- Erkennen von persönlichen Ressourcen und Grenzen
- Verbesserung der kommunikativen Fähigkeit
- Wahrnehmung und Toleranz anderer Wahrnehmungen

**Anreise:**

Die Reismöglichkeiten mit dem PKW sind sehr vielgestaltig. Bitte nutzen Sie für Ihre individuelle Anreise ein Navigationssystem oder die Anreiseinformationen über google maps. Es gibt Parkplätze an der Unterkunft.

Die Jugendherberge können mit den öffentlichen Verkehrsmitteln Bus und Bahn erreicht werden. Alle Fahrpläne finden Sie unter www.bahn.de. Der nächste Bahnhof ist Berchtesgaden. Von dort nehmen die Buslinie 839 bis zur Haltestelle „Jugendherberge“. Vom Bahnhof aus führt ein Fußweg in ca. 25 Min. direkt zur Jugendherberge.

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 Gesundheit nicht gebucht werden.