

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:

- FG23627 10.09. - 15.09.2023

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 8 - 16

Gebühren:

TN-Beitrag: 699,00 €

EZ-Zuschlag: 45,00 € (nach Verfügbarkeit)

Ohne Unterkunft: 519,00 €



Leistungen:

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

Nicht enthalten: An- und Abreise.

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

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

Unterkunft:

Bildungsstätte Koppelsberg

Koppelsberg 12

24306 Plön

Web: www.herbergen-im-norden.de/koppelsberg

Verlängerungsnächte:

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



Verpflegung:

Bei diesem Bildungsurlaub ist die Vollpension inbegriffen.

Anreise:

Der Plöner See liegt in der Holsteinischen Schweiz. Die Holsteinische Schweiz wird halbstündlich von den Regionalzügen der Bahnlinie Lüneburg/Lübeck - Kiel durchfahren. Ab Lüneburg, Lübeck und Kiel bestehen direkte Anschlüsse an die Fernverkehrszüge der Deutschen Bahn. Plön verfügt über einen eigenen Bahnhof. Die Bildungsstätte liegt 3 km vom Bahnhof entfernt. Mit der Buslinie 360 oder 362 können Sie bis zur Haltestelle „Plön Koppelsberg“ fahren. Von hier sind es nur noch 300 m bis zur Bildungsstätte.

Falls Sie mit dem PKW anreisen, finden Sie die beste Route entweder mit Ihrem Navi oder über google.maps. Die Bildungsstätte verfügt über ausreichend Parkplätze.

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.