

Bildungsurlaub: Raus aus der Erschöpfungspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

Info:

Stress hat keinen besonders guten Ruf. Dabei ist er eigentlich gar nichts Schlechtes. Sondern ein Schutzmechanismus und dafür da, uns in Momenten großer Belastung einen Energiekick zu geben. Wer allerdings permanent unter Strom steht, ist oft unkonzentriert und unaufmerksam, schnell gereizt und häufig erschöpft. Auf langer Sicht macht Dauerstress krank!

Bei diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die Auswirkungen von Stress und die Bedeutung von Stressmanagement. Mithilfe von bestimmten Anti-Stress-Strategien lernen Sie mit akuten Stresssituation in Ihrem Berufsalltag gelassener umzugehen. Mit Praxismethoden wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen erlernen Sie Entspannungstechniken, die gegen Stress helfen und leicht in jeden Arbeitsalltag einzubinden sind. Sie werden lernen gezielt den beruflichen Stress zu bekämpfen!

Termin:

- FG24601 02.06. - 07.06.2024

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 8 - 16

Gebühren:

TN-Beitrag: 699,00 €
EZ-Zuschlag: 30,00 €

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 Bischofwiesen
Telefon: 08652 94370
Internet: www.jugendherberge.de/jugendherbergen/berchtesgaden

**Verlängerungsnächte:**

Auf Anfrage und Verfügbarkeit möglich. Bitte über das Forum Gesundheit anfragen.

Verpflegung:

Der Bildungsurlaub beinhaltet Vollpension Verpflegung.

Seminarinhalte:

- Auseinandersetzung und Bewältigung mit beruflichen Stresssituationen
- Entwicklung von kurz-, mittel- und langfristigen Stressbewältigungsstrategien
- Auseinandersetzung mit Yoga, Achtsamkeitstechniken und Meditation
- Transfer in den Berufsalltag

Anreise:

Die Reismöglichkeiten mit dem PKW sind sehr vielfältig. 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 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.