

Bildungsurlaub: Stress lass nach! Mehr Gelassenheit auf der Arbeit.

Info:

In dem fünftägigen Bildungsurlaub werden Wege aufgezeigt, wie ein konstruktiver Umgang mit Stress im Berufsalltag aussehen kann und wie man den konstruktiven Umgang mit Stress in den eigenen Arbeitstag integrieren kann. Im Rahmen des Seminars werden den Teilnehmer/innen grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten für den Umgang mit Stress vermittelt. Nach einer Einführung in das Thema Stress werden Wege zur Entspannung unter Berücksichtigung der Alltagstauglichkeit in der Arbeitswelt aufgezeigt und anschließend Methoden zum Erkennen der eigenen Stressverstärker besprochen und geübt. In einem nächsten Schritt werden Möglichkeiten erarbeitet, wie Stresssituationen verändert werden können und schließlich wie eine nutzenbringende Erholung gelingen kann. Besonderer Schwerpunkt wird daraufgelegt, die Rolle der Ziele der Teilnehmer/innen bei der Gestaltung des eigenen Alltags zu klären und wie es den Teilnehmer/innen gelingen kann, ihre Zeit im Alltag mit dem Fokus auf den Beruf sinnvoll einzuteilen.

Termin:

- FG24672 15.09. – 20.09.2024

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 8 - 16

Gebühren:

TN-Beitrag: 849,00 €
EZ-Zuschlag (DU/WC): 110,00 €



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.

Kursort: Seminarhotel Kunze-Hof

Dozent/in:

Frau Silvia Schanze

Unterkunft:

Seminarhotel Kunze-Hof
Deichstraße 16-18;
26937 Stadland-Seefeld

Homepage: www.kunze-hof.de

E-Mail: kunze-hof@t-online.de

Verlängerungsnächte:

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



Verpflegung:

Bei diesem Bildungsurlaub ist die Vollpension inbegriffen.

Anreise:

Mit der Bahn erreichen Sie das Seminarhotel über den Bahnhof Nordenham oder Rodenkirchen. Von hier aus nehmen Sie bitte ein Taxi, da die Fahrzeit noch ca. 15 Minuten beträgt. Sie können gerne das Seminarhotel bezüglich des Taxitransfers kontaktieren.

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

Materialien:

Yogamatten werden vor Ort zur Verfügung gestellt. Bitte bringen 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 Gesundheit nicht gebucht werden.