

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:

FG24602 25.02. – 01.02.2024

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 8 - 16

Gebühren:

TN-Beitrag: 829,00 €
EZ-Zuschlag (DU/WC): 115,00 €
EZ-Zuschlag (Etagendusche): 45,00 €
Ohne Unterkunft: 449,00 €



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:

Frau Silvia Schanze

Kursort: Gruppengästehaus Klaarstrand, Sylt

Unterkunft:

Gruppengästehaus Klaarstrand
Strandstraße 9
25996 Wenningstedt

Web: www.klaarstrand.de

Verlängerungsnächte:

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



Verpflegung:

Bei diesem Bildungsurlaub ist die Vollpension inbegriffen. Das Mittagessen wird selbst in Form eines Lunchpaketes vom Frühstücksbuffet zusammengestellt.

Anreise:

Mit dem DB AutoZug SyltShuttle erreichen Sie in nur 35 Minuten komfortabel die Insel. Weitere Informationen finden Sie unter: www.syltshuttle.de

Mit der Bahn empfiehlt sich die Anreise nach Westerland/ Sylt. Den Fahrplan, eine Verbindungssuche, und weitere allgemeines Informationen finden Sie im Internet unter www.nord-ostsee-bahn.de. Vom Bahnhof Westerland können Sie die Buslinie 1 bis nach Wenningstedt nehmen.

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 Gesundheit nicht gebucht werden.