

Bildungsurlaub:

Stressless Work. Mit Empathie und Achtsamkeit mehr Resilienz und weniger Stress im Beruf.

Info:

Im Rahmen des Seminars werden eigene Stärken und Schwächen bei dem Umgang mit Stresssituationen analysiert sowie die individuellen Stressmuster aufgedeckt. Neben der Lokalisierung der Ursachen und Auswirkungen von Stressentwicklung werden durch praktische Übungen Techniken erlernt, die die Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie das Selbstvertrauen stärken, um einen gelassenen Umgang mit Stress zu entwickeln.

Termin:

- FG24656 10.11. - 15.11.2024

Unterrichtseinheiten: 40 UE**TeilnehmerInnenanzahl:** 8 - 16**Gebühren:**

TN-Beitrag: 829,00 €

EZ-Zuschlag (DU/WC): 115,00 €

**Leistungen:**

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

Nicht enthalten: An- und Abreise.

Dozent/in: Frau Silvia Schanze**Kursort:** Gruppengästehaus Klarstrand, Sylt**Verlängerungsnächte:**

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

Unterkunft:

Gruppengästehaus Klarstrand

Strandstraße 9

25996 Wenningstedt

Internet: www.klaarstrand.de**Anerkennungen:**

Für die meisten Bundesländer liegt eine Anerkennung vor. Eine aktuelle Auflistung finden Sie auf unserer Homepage. Weitere Anerkennungen werden auf Anfrage beantragt.

Verpflegung:

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

**Seminarinhalte:**

- Grundlagen des Stressmanagements
- Erkenntnisse aus der Forschung
- Analyse persönlicher Stressoren in Beruf und Alltag
- Umgang mit dem eigenen Stressmustern
- Stressresistenz durch anerkannte Methoden stärken
- Stressreduktion durch Achtsamkeitsentwicklung
- Entspannungstechniken

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.