

Bildungsurlaub: Stressmanagement. Reduzierung und Vorbeugung von Stress durch Selbstmanagement für den beruflichen Alltag.

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 durch ein gesundheitsförderndes Selbstmanagement integrieren kann.

Termin:

FG24628 22.09. - 27.09.2024

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 8 - 16

Gebühren:

TN-Beitrag: 729,00 €

EZ-Zuschlag: 108,00 €

Leistungen:

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

Nicht enthalten: An- und Abreise.

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

**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 Hartwig Bunn

Kursort: Stock & Stein, Königsstein

Unterkunft:

Stock & Stein
Halbestadt 13
01824 Königstein

Telefon: 035022 99480

Internet: stockundstein-sachsen.de

Verlängerungsnächte:

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

**Verpflegung:**

Im Teilnahmebeitrag ist die Vollpension inklusive.

Anreise:

Die Reismöglichkeiten mit dem PKW nach Königsstein sind sehr vielfältig. Bitte nutzen Sie für Ihre individuelle Anreise ein Navigationssystem oder die Anreiseinformationen über google maps.

Das Seminarhaus kann mit den öffentlichen Verkehrsmitteln Bus und Bahn erreicht werden. Alle Fahrpläne finden Sie unter www.bahn.de. Vom Hauptbahnhof Dresden fahren Sie mit der S-Bahn in Richtung Schöna bis zum Bahnhof Königsstein. Von dort geht es mit der Elbfähre nach Halbestadt. Ab hier sind es nur noch ca. 10 min Fußweg.

Materialien:

Bitte bringen Sie für den Bildungsurlaub eine eigene Isomatte, eine Decke, ein Kissen 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.