

Bildungsurlaub:

Glückscoaching: Mit Yoga, Meditation und Achtsamkeit zu mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit im Beruf.

Info:

Wie wäre es, wenn Sie immer glücklich im Job wären und negative Gefühle einfach hinter sich lassen könnten? Jeder Mensch besitzt die Fähigkeit seinen Arbeitsalltag glücklicher zu gestalten. Die Herausforderung liegt jedoch darin, die eigene Aufmerksamkeit auf die positiven Ereignisse zu lenken und diese wahrzunehmen.

In diesem Kurs geht es mehr darum "anders denken zu lernen" und die Entwicklung von emotionaler Intelligenz.

Termin:

- FG23623 03.12. - 08.12.2023

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 10 - 16

Gebühren:

TN-Beitrag: 799,00 €

EZ-Zuschlag: 124,00 € (nach Verfügbarkeit)

Ohne Unterkunft: 449,00 €



Leistungen:

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

Nicht enthalten: An- und Abreise.

Seminarinhalte:

- Auseinandersetzung und Bewältigung mit beruflichen Stresssituationen
- Stärkung der Konzentrationsfähigkeit
- Besseres Krisen- und Konfliktmanagement
- Erkennen von persönlichen Ressourcen und Grenzen
- Verbesserung der kommunikativen Fähigkeit
- Wahrnehmung und Toleranz anderer Wahrnehmungen

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

Unterkunft:

Gruppengästehaus Klarstrand
Strandstraße 9
25996 Wenningstedt

Web: www.klaarstrand.de

Verlängerungsnächte:

Auf Anfrage und Verfügbarkeit möglich. Bitte beim Forum Unna 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.

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 Unna nicht gebucht werden.