

Bildungsurlaub: Raus aus der Erschöpfungspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

Info:

Stress hat keinen besonders guten Ruf. Dabei ist er eigentlich gar nichts Schlechtes. Sondern ein Schutzmechanismus und dafür da, uns in Momenten großer Belastung einen Energiekick zu geben. Wer allerdings permanent unter Strom steht, ist oft unkonzentriert und unaufmerksam, schnell gereizt und häufig erschöpft. Auf langer Sicht macht Dauerstress krank!

Bei diesem Bildungsurlaub erlernen Sie die Auswirkungen von Stress und die Bedeutung von Stressmanagement. Mithilfe von bestimmten Anti-Stress-Strategien lernen Sie mit akuten Stresssituation in Ihrem Berufsalltag gelassener umzugehen. Mit Praxismethoden wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen erlernen Sie Entspannungstechniken, die gegen Stress helfen und leicht in jeden Arbeitsalltag einzubinden sind. Sie werden lernen gezielt den beruflichen Stress zu bekämpfen!

Termin:

- FG24612 21.04. - 26.04.2024

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 8 - 16

Gebühren:

TN-Beitrag: 789,00 €

EZ-Zuschlag: 50,00 €

Ohne Unterkunft: nicht möglich

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.

Unterkunft:

DJH-Resort Neuharlingersiel

Bettenwarfen 2-14

26427 Neuharlingersiel

Dozent/in:

Herr Franz-Josef Laufer, Yogalehrer und Meditationskursleiter

Verlängerungsnächte:

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

**Verpflegung:**

Der Bildungsurlaub beinhaltet die Verpflegung All inclusive. Dies beinhaltet Frühstücksbuffet, Abendbuffet und Mittagssnack sowie alkoholfreie Getränke.

Materialien:

Bitte bringen Sie für den Bildungsurlaub eine Yogamatte, bequeme Kleidung für die Yogaübungen mit.

Seminarinhalte:

- Auseinandersetzung und Bewältigung mit beruflichen Stresssituationen
- Entwicklung von kurz-, mittel- und langfristigen Stressbewältigungsstrategien
- Auseinandersetzung mit Yoga, Achtsamkeitstechniken und Meditation
- Transfer in den Berufsalltag

Anreise:

Das DJH-Resort Neuharlingersiel ist mit dem PKW gut über die A29 Richtung Jever/ Carolinensiel zu erreichen.

Mit der Bahn fahren Sie zum Bahnhof Esens, welcher ca. 10km von Neuharlingersiel entfernt liegt. Vom Bahnhof Esens nehmen Sie den Bus Richtung Neuharlingersiel bis zur Haltestelle: Bettenwarfen. Ab hier sind es nur noch 140 m bis zum DJH-Resort.

Endinformationen:

Hinweise zu 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.