

Bildungsurlaub: Usedom - 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:

- FG24617 21.04. - 26.04.2024

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 8 - 16

Gebühren:

TN-Beitrag: 769,00 €

EZ-Zuschlag: 65,00 €



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: Haus Kranich, Usedom

Verlängerungsächte:

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

Unterkunft:

Haus Kranich, Usedom

Heimweg 15, 17454 Ostseebad Zinnowitz

Homepage: www.hauskranich-usedom.de

E-Mail: info@hauskranich-usedom.de



Verpflegung:

Bei diesem Bildungsurlaub ist die Vollpension inbegriffen.

Seminarinhalte:

- Grundlagen des Stressmanagements
- Erkenntnisse aus der Forschung
- Allgemeine und persönliche Stressoren in Beruf und Alltag
- Umgang mit dem eigenen Energiemanagement
- Stressresistenz durch anerkannte Methoden stärken
- Stressreduktion durch Achtsamkeitsentwicklung
- Entspannungstechniken nach PMR und ZENbo

Anreise:

Usedom erreicht man über die A20 Richtung Stralsund. Danach fahren Sie auf der B111 weiter Richtung Zinnowitz.

Zinnowitz verfügt über einen eigenen Bahnhof. Das Hotel liegt ca. 800m vom Bahnhof entfernt.

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.