

## 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:

FG24661 10.11. - 15.11.2024

**Unterrichtseinheiten:** 40 UE

**TeilnehmerInnenanzahl:** 8 - 16

### Gebühren:

TN-Beitrag: 829,00 €

EZ-Zuschlag: 170,00 €

Ohne Unterkunft: nicht möglich

### Leistungen:

5 Übernachtungen mit Halbpension Plus 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:** Hotel Bethanien, Langeoog

### Unterkunft:

Natur- und FamilienOase Königstein

Halbestadt 13

01824 Königstein

Telefon: 035022 99480

Internet: [www.familienoase-koenigstein.de](http://www.familienoase-koenigstein.de)

### Verlängerungsächte:

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



### Verpflegung:

Im Teilnahmebeitrag ist die Halbpension Plus inklusive.

### Anreise:

Vom Fährhaus in Bengersiel fahren Fähren nach Langeoog. Weitere Informationen zur Fähre finden Sie unter [www.langeoog.de](http://www.langeoog.de). Nach der Ankunft im Hafen von Langeoog steigen Sie um in die Inselbahn, die Sie nach einer kurzen Fahrt direkt bis zum Inselbahnhof in Langeoog-Ort befördert. Da Langeoog eine autofreie Insel ist, können Sie das Hotel zu Fuß oder alternativ mit der Kutsche erreichen. Zu Fuß erreichen Sie das Hotel in ca. 15 Minuten.

### 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.