



Warnemünde1_2024

Raus aus der Stresskurve: Resilienz und Gelassenheit im beruflichen Alltag

BU

Nehmen Sie sich an einem schönen Ort die Zeit, die Anforderungen des Alltags hinter sich zu lassen. Hinterher werden Sie ihnen gelassener begegnen. In diesem Bildungsurlaub besteht die Möglichkeit, mal durchzuatmen, Energien und Ressourcen zu aktivieren, um neue Verhaltensmuster in Ihr Leben zu integrieren und im Alltag neue Wahlmöglichkeiten zu schaffen. Durch die Entdeckung der eigenen Glaubenssätze, der persönlichen Stressauslöser und Ihres Umgangs damit nehmen Sie neue Perspektiven ein und entwickeln wirksame Strategien für den beruflichen und persönlichen Alltag. Das Resilienzmodell und die Schutzfaktoren unterstützen Sie im Umgang mit neuen Ideen und geben vielfältige Impulse. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen, Fantasiereisen und kreative und humorvolle Anregungen ergänzen diese Woche. Bildungsurlaub 5 Tage. Der Bildungsurlaub findet im Hotel „Am Alten Strom“ in 18119 Warnemünde statt. Hier übernachten Sie auch. Die Gebühr von 779 € versteht sich als Kursgebühr inklusive Hotelübernachtung im Doppelzimmer mit Frühstück. Der Aufschlag für ein Einzelzimmer mit Frühstück beträgt: 80 €. Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie ein Einzelzimmer wünschen. Die Nutzung der hauseigenen Sauna ist für Sie kostenlos möglich. Weitere Wellnessangebote können Sie gegen einen Aufpreis hinzu buchen. Im Hotel können Sie sowohl Mittag- als auch Abendessen (auch) spontan bestellen. Parkplätze in der eigenen Tiefgarage bietet das Hotel für 10 € je Übernachtung an, diese reservieren Sie

bitte direkt beim Hotel. Warnemünde ist Kurtaxenpflichtig, diese wird ab September 2023 voraussichtlich 3,70 € betragen. Darin enthalten ist die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs. Abmeldeschluss: 23.09.24, wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Warnemünde

So., 03.11., 18:00 - 20:15 Uhr,
Mo., 04.11., Di., 05.11., Mi., 06.11.,
Do., 07.11.24, 09:00 - 18:15 Uhr und
Fr., 08.11.24, 09:00 - 13:15 Uhr,
Hotel Am Alten Strom,
Gebühr: 779 €
Susanne Heimes **242-22801B**

Mehr Resilienz am Arbeitsplatz – mit Resilienz zum persönlichen Gesundheitsplan

BU

In diesem Bildungsurlaub setzen Sie sich umfangreich mit dem Konzept der Resilienz im Beruf auseinander und lernen die einzelnen Schutzfaktoren kennen. Nach einem persönlichen Resilienzcheck steht die Stärkung der eigenen Widerstands- und Gestaltungskraft im Mittelpunkt und Sie entwickeln Ihren persönlichen Gesundheitsplan. Die Ideen und Ansätze werden auf die Umsetzung im (Arbeits-)alltag überprüft. Durch spielerisches Entdecken kann es zu komischen und berührenden Situationen kommen, die im freien Raum das Andere, Neue, Verrückte und Humorvolle an die Oberfläche kommen lassen. Praktische Achtsamkeits- und Entspannungsübungen runden die Woche ab. Der Bildungsurlaub findet im Hotel „Am Alten Strom“ in 18119 Warnemünde statt. Hier übernachten Sie auch.

Die Gebühr von 899 € versteht sich als Kursgebühr inklusive Hotelübernachtung im Einzelzimmer mit Frühstück. Der Abschlag für ein Doppelzimmer mit Frühstück beträgt: 80 € (Gebühr dann 819 €). Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie ein Doppelzimmer wünschen. Die Nutzung der hauseigenen Sauna ist für Sie kostenlos möglich. Weitere Wellnessangebote können Sie gegen einen Aufpreis hinzu buchen. Im Hotel können Sie sowohl Mittag- als auch Abendessen (auch) spontan bestellen. Parkplätze in der eigenen Tiefgarage bietet das Hotel für 16 € je Übernachtung an, diese reservieren Sie bitte direkt beim Hotel. Warnemünde ist Kurtaxenpflichtig, diese wird in 2025 voraussichtlich 3,70 € betragen. Darin enthalten ist die Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs. Abmeldeschluss: 05.02.25, wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Warnemünde

So., 16.03., 18:00 - 20:15 Uhr
Mo., 17.03., Di., 18.03., Mi., 19.03.,
Do., 20.03., 09:00 - 18:15 Uhr und
Fr., 21.03.25, 09:00 - 13:00 Uhr,
Hotel Am Alten Strom,
Gebühr: 899 €
Susanne Heimes **251-22801B**

Die Bildungsurlaube

sind nach der Durchführungsverordnung des Nds. Erwachsenenbildungsgesetzes anerkannt. Sie richten sich sowohl an allgemein Interessierte als auch beruflich motivierte Teilnehmer/innen. Andere Bundesländer können bei Bedarf angefragt werden.

BU