

Bildungsurlaub: Stressmanagement

Bildungsurlaub in entspannter Atmosphäre

Persönliches Stress-Management und teamorientiertes Verhalten

Bei diesem anerkannten Bildungsurlaub erlernt ihr Strategien für euer persönliches Stressmanagement und teamorientiertes Verhalten – und das in schöner Umgebung und mit zahlreichen Freizeitmöglichkeiten.

Das Seminarprogramm sowie die Information für den Arbeitgeber hinsichtlich der Anerkennung als Bildungsurlaub senden wir euch gerne zu. Bitte kontaktiert uns unter 04974 / 914800 oder info@djh-resort.de.

Seminarbeschreibung:

Bildungsurlaub: Persönliches Stress-Management und teamorientiertes Verhalten

In diesem Seminar erlernt ihr ein fundiertes und dabei einfaches Programm, mit dem ihr mehr Klarheit und Gelassenheit im Berufsalltag gewinnt. Ziel dieses Programms ist, seine körperliche und mentale Stärke zu trainieren, um den vielschichtigen Ansprüchen begegnen zu können, die ein temporeiches und anspruchsvolles Berufsleben mit sich bringt. Die Reflexion des eigenen Umgangs mit Menschen und Stresssituationen sowie des daraus resultierenden Verhaltens ist der erste Schritt. Anschließend gilt es, Strategien zu entwickeln, um differenziert und sorgfältig mit beruflichen Situationen und den beteiligten Menschen umgehen und sich auch einmal distanzieren zu können. Dies ist sowohl für spontan auftauchende Alltagssituationen wichtig als auch für die langfristige Stabilität und Resilienz. So nehmt ihr unter Anwendung des persolog® Stress- und Verhaltens-Profiles die Chance wahr, nicht nur erfolgreicher und effizienter zu sein, sondern auch euer eigenes Wohlbefinden zu steigern.

Bestandteile des Seminars:

- Bewusstsein für das eigene Verhalten in verschiedenen Situationen entwickeln; Erstellung des eigenen persolog® Verhaltens-Profiles
- Das Verhalten anderer Menschen und deren Motivation verstehen und akzeptieren
- Erfolgreiche Strategien für die Zusammenarbeit im beruflichen Alltag entwickeln
- Motivation oder Belastung? Stress verstehen – der eigenen Stresswahrnehmung auf der Spur
- Stressoren und Stressverhalten anhand des beruflichen persolog® Stress-Profiles bestimmen
- Persönliche und soziale Kompetenzen erwerben; Kurz- und langfristige Bewältigungsstrategien für Stresssituationen und um das eigene Wohlbefinden zu stabilisieren
- Leichte Meditations- und Körperübungen zur Erreichung eines Gleichgewichts von Aktivität und Entspannung

Die Seminarzeiten:

Sonntag

19.00 - 21.00 Uhr

Montag bis Donnerstag jeweils

9.00 - 12.30 Uhr

14.30 - 18.00 Uhr

Freitag

9.00 - 13.30 Uhr

Dieses Seminar ist anerkannt als Bildungsurlaub bzw. ist Bildungsträger für Bildungsurlaub / Bildungszeit in Berlin, Brandenburg, Niedersachsen, Hessen, Hamburg und Saarland. Die Anerkennung in weiteren Bundesländern ist möglich – bitte spricht uns an!

Das Seminar richtet sich an Arbeitnehmer / -innen aus Behörden, im Gesundheits- und sozialen Bereich, in Handwerksbetrieben, Dienstleistungs- und anderen Unternehmen, aber auch an Selbstständige oder im Bereich Beratung und Coaching Tätige. Teilnehmen kann grundsätzlich jede / r, der / die diese Kompetenzen für den Berufsalltag erlernen möchte.

Weitere Inklusiv-Leistungen:

- Nutzung des Fitnessraums und Fitnessangebote
- Nutzung der Sport- und Freizeitangebote auf dem Gelände
- Abendprogramm
- Verleih von Fahrrädern, Kanus und Bollerwagen*
- Kostenfreies WLAN

Leistungen

- ✓ **5 Ü** / all-inclusive im Einzel- oder Doppelzimmer
 - Reichhaltige Buffets (morgens, mittags, abends)
 - Am Nachmittag Filterkaffee und Kuchen
 - Kulinarische Themen- oder Grillabende
 - Alkoholfreie Getränke (außer Kaffeespezialitäten)
 - Bezogene Betten
 - Handtuchservice
- ✓ - Seminar "Persönliches Stress-Management und teamorientiertes Verhalten" (insg. 30 Stunden)
 - Kinderbetreuung im Kinderhaus von 8.30 bis 18.00 Uhr möglich (für Kinder zwischen 3 und 12 Jahren)

Weitere Inklusiv-Leistungen findet ihr im Beschreibungstext.

- ✓ Für das Bundesland Schleswig-Holstein haben wir die Zulassung nur für den Termin 18.02.2024 bis 23.02.2024.
- ✗ Nicht enthalten: örtlicher Kurbeitrag

Termine & Preise

20.10.2024 - 25.10.2024

17.11.2024 - 22.11.2024

👉 **5 Übernachtungen all-inclusive,**
Doppelzimmer mit Du / WC
1628,00 € pro Zimmer

20.10.2024 - 25.10.2024

17.11.2024 - 22.11.2024

👉 **5 Übernachtungen all-inclusive,**
Einzelzimmer mit Du / WC
879,00 € pro Zimmer

05.01.2025 - 10.01.2025

09.03.2025 - 14.03.2025

09.11.2025 - 14.11.2025

👉 **5 Übernachtungen all-inclusive,**
Doppelzimmer mit Du / WC
1653,00 € pro Zimmer

05.01.2025 - 10.01.2025

09.03.2025 - 14.03.2025

09.11.2025 - 14.11.2025

👉 **5 Übernachtungen all-inclusive,**

- Kostenfreie Parkplatznutzung am Resort

Die Dozentin:

Evelyn Schneider (geb. 1973) ist seit 2000 Trainerin für die Bereiche Kommunikation, Führungskräfteentwicklung, Teamprozesse und -förderung, Persönlichkeitsentwicklung, Verhaltensstrukturen, Resilienz und Stressmanagement (div. persolog® Autorisierungen, NLP® Master / Dr. Richard Bandler). Ihr beruflicher Ursprung liegt in der Hotellerie. Darüber hinaus ist Evelyn Schneider ausgebildete Yoga-Lehrerin und bildet selbst Yogalehrer*innen aus. In ihre Arbeit zum Thema Umgang mit Stress und Aufbau von Resilienz fließen ihre Erfahrungen aus dem Yoga ein, sodass ihre Seminare stets lebendig und alltagsnah sind.

Weitere Details zu den all-inclusive Leistungen und das Wochenprogramm findet ihr hier .

* Verleih gegen Gebühr

ALLGEMEINE HINWEISE

Eignung für Personen mit Mobilitätseinschränkungen

Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten in der Jugendherberge bemüht sich der Reiseveranstalter darum, die gewünschten Reiseleistungen auch Gästen mit Mobilitätseinschränkungen anzubieten. Es wird darum gebeten, bereits bei der Buchung genaue Angaben über die Personenzahl sowie jeweils über Art und Umfang der Mobilitätseinschränkungen der betreffenden Teilnehmer zu machen, damit geprüft werden kann, ob die Buchung bestätigt werden kann.

Hinweis zur Buchung

Technisch bedingt werdet ihr bei Auswahl eures Programmangebots über einen Zwischenschritt auf die Buchungsstrecke weitergeleitet. Bitte wählt hier im Buchungsschritt 2 das gewünschte Programmangebot aus.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/6282

Information & Buchung:

Jugendherberge DJH Resort Neuharlingersiel,
Bettenwarfen 2-14
26427 Neuharlingersiel

+49 4974 914800
@ info@djh-resort.de

Reiseveranstalter:

Die JugendHerbergen gemeinnützige GmbH
Woltmershauser Allee 8
28199 Bremen

+49 421 59830-50
@ service.nordwesten@jugendherberge.de