

# Bildungsurlaub: Stressmanagement

## Bildungsurlaub in entspannter Atmosphäre

Bildungsurlaub: Persönliches Stress-Management und teamorientiertes Verhalten

In diesem Seminar erlernst du ein fundiertes und dabei einfaches Programm, mit dem du mehr Klarheit und Gelassenheit im Berufsalltag gewinnst. 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.

Ziel dieses Programms ist, seine körperliche und mentale Stärke zu trainieren, um den vielschichtigen Ansprüchen begegnen 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 nimmst du unter Anwendung des persolog® Stress- und Verhaltens-Profiles die Chance wahr, nicht nur erfolgreicher und effizienter zu sein, sondern auch dein eigenes Wohlbefinden zu steigern.

Das Seminarprogramm und die Information für den Arbeitgeber hinsichtlich der Anerkennung als Bildungsurlaub senden wir dir gern zu. Bitte kontaktiere uns unter Telefon 04461 909202 oder per [jever@jugendherberge.de](mailto:jever@jugendherberge.de)

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

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, Rheinland-Pfalz, Saarland und Schleswig-Holstein. Die Anerkennung in weiteren Bundesländern ist möglich – bitte sprechen Sie uns an!

Bei diesem anerkannten Bildungsurlaub erlernst du Strategien für dein persönliches Stressmanagement und für teamorientiertes Verhalten. So gewinnst du mehr Klarheit und Gelassenheit im Berufsalltag – und das in schöner, entspannter Umgebung und mit zahlreichen Freizeitmöglichkeiten in der Nähe.

## 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.

## Leistungen

- ✓ 5 VP im Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmer, am Nachmittag Kaffeepause mit Kaffee und Kuchen, Handtuch- und Bettwäscheset
- ✓ 30 Stunden Seminar „Persönliches Stressmanagement und teamorientiertes Verhalten“
- ✓ Weitere Inklusivleistungen: Kostenfreies WLAN, Kostenfreie Nutzung der Jugendherbergs-Parkplätze, Freizeitangebote auf dem Gelände

## Termine & Preise

## Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 18 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

#### Hinweis zur Buchung

Technisch bedingt wirst du bei Auswahl deines Programmangebots über einen Zwischenschritt auf die Buchungsstrecke weitergeleitet. Bitte wähle hier im Buchungsschritt 2 das gewünschte Programmangebot aus.

Onlineversion des Angebots: [www.jugendherberge.de/reisen/8806](http://www.jugendherberge.de/reisen/8806)

#### Information & Buchung:

Jugendherberge Jever,  
Dr.-Fritz-Blume-Weg 4  
26441 Jever

+49 4461 909202  
@ jever@jugendherberge.de

#### Reiseveranstalter:

Die JugendHerbergen gemeinnützige GmbH  
Woltmershauser Allee 8  
28199 Bremen

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