

# Individualreisen nach Neuharlingersiel

ab 700,00 € p. Pers.

## Bildungsurlaub: Stressmanagement

## Bildungsurlaub in entspannter Atmosphäre

Aufenthalt **6 Tage**

Geeignet ab **16 Jahre**

### 1. Tag:

#### Allgemeine Hinweise

##### Eignung für Personen mit Mobilitätseinschränkungen

Bei entsprechend verfügbaren Kapazitäten im DJH-Resort Neuharlingersiel 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 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) - Service am Tisch - Seminar "Persönliches Stress-Management und teamorientiertes Verhalten" (insg. 30 Stunden) - Kinderbetreuung im Kinnerhus von 8.30 bis 18.00 Uhr möglich (für Kinder zwischen 3 und 12 Jahren)

**Weitere Inklusiv-Leistungen:** - Nutzung des Fitnessraums und Fitnessangebote - Nutzung der Sport- und Freizeitangebote auf dem Gelände - Abendprogramm - Verleih von Fahrrädern, Kanus und Bollerwagen\* - Bezogene Betten - Handtuchservice - Kostenfreies WLAN - Kostenfreie Parkplatznutzung am Resort \* Verleih gegen Gebühr Weitere Details zu den All-Inclusive Leistungen und das Wochenprogramm finden Sie [hier](#). **Seminarbeschreibung: Bildungsurlaub: Persönliches**

**Stress-Management und teamorientiertes Verhalten** In diesem Seminar erlernen Sie ein fundiertes und dabei einfaches Programm, mit dem Sie mehr Klarheit und Gelassenheit im Berufsalltag gewinnen. 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 nehmen Sie unter Anwendung des persolog® Stress- und Verhaltens-Profiles die Chance wahr, nicht nur erfolgreicher und effizienter zu sein, sondern auch Ihr 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 **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 Niedersachsen, Hessen, Rheinland-Pfalz und im Saarland. Die Anerkennung in weiteren Bundesländern ist möglich – bitte sprechen Sie uns an!

- Nicht enthalten: örtlicher Kurbeitrag

## Termine & Preise

### 2020

29.03.2020 - 03.04.2020

08.11.2020 - 13.11.2020

12.12.2020 - 17.12.2020 ( **Ausgebucht** )

25.04.2021 - 30.04.2021

03.10.2021 - 08.10.2021

07.11.2021 - 12.11.2021

5 Ü/AI, Einzelzimmer mit Du/WC :

700,00 € p. Pers.

5 Ü/AI, Doppelzimmer mit Du/WC :

1.225,00 € p. Zi.

## Teilnehmerzahl

Mindestens 10 Teilnehmer

Höchstens 18 Teilnehmer

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

# Kontakt

Jugendherberge Neuharlingersiel

Bettenwarfen 2-14

26427 Neuharlingersiel

Tel. [04974 914800](tel:04974914800) Fax [04974 91480299](tel:0497491480299) [info@djh-resort.de](mailto:info@djh-resort.de)

Leitung  
Nicole Kubisz

Träger  
LVB Unterweser-Ems

## Reiseveranstalter

Die JugendHerbergen gemeinnützige GmbH  
Woltmershauser Allee 8  
28199 Bremen

Tel. [0421 5983050](tel:04215983050)

E-Mail [service.nordwesten@jugendherberge.de](mailto:service.nordwesten@jugendherberge.de)



<http://www.jugendherberge.de/jugendherbergen/neuharlingersiel-752/reisen/einzelgaeste/6282/>