

Selbstmanagement und Achtsamkeit im Beruf-

Belastungen erkennen – Ressourcen nutzen (BF)



Termin: 21.08. bis 23.08.2018

Permanente Überlastung, Stress, Zeitdruck gehören oft zum Arbeitsalltag. Dies wirkt sich negativ auf die körperliche und seelische Gesundheit aus.

Burnout ist häufig die Folge. Wie können wir diesem Zustand durch einen achtsamen Umgang mit uns selbst frühzeitig entgegenwirken und wie können "gesunde" Rituale in den Alltag eingebaut werden?

Erfahren Sie mehr über die Mittel des Zeitmanagements zur besseren Organisation und damit zur Vermeidung von Stress und einem glücklicheren Leben. Lernen Sie "gesunde" Möglichkeiten kennen, um mit Stress umzugehen, wenn er unvermeidlich ist. Erfahren Sie mehr über die ersten Anzeichen von Burnout und seine Folgen.

Dieser Kurs ist nach dem Thür. Bildungsfreistellungsgesetz anerkannt.

Kursname: Selbstmanagement und Achtsamkeit im Beruf-
Belastungen erkennen –Ressourcen nutzen (BF)

Päd. Ver.: Nicole Aweh, LHVHS

Referent: René Knizia, Business Speaker und Edutainer

Anreise: Dienstag, 21. August 2018 ab 16.00 Uhr

Kursbeginn: Dienstag, 21. August 2018 17.00 Uhr

Kursende: Donnerstag, 23. August 2018 13.00 Uhr

Kursgebühr: 148,00 – 160,00 € je nach Selbsteinschätzung
(einschl. Unterkunft im DZ/Vollverpflegung);
EZ Zuschlag 12,00€/Nacht

Anmeldung/Ort: Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.
Kloster Donndorf 6
06571 Donndorf

Tel.: 034672 /851-0

Fax: 034672 / 851-20

E-Mail: lhvhs@klosterdonndorf.de

Internet: www.klosterdonndorf.de