



Deutschland | Österreich | Südtirol | Dänemark

Die Natur als Raum für Stressbewältigung und Entspannung erschließen - mit Waldbaden und Achtsamkeit zu besserer Balance im Berufsalltag

Beruflicher Stress: Wie Sie Ihre innere Balance bewahren

Bildungsurlaub / Ausbildung 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen | 520,00 € inkl. Materialien, zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung

In Zeiten höherer Belastung ist Ruhe bewahren und den Überblick behalten mindestens genauso wichtig wie ein angemessenes soziales Verhalten. Im Umgang mit Patienten ist es von größter Bedeutung, Zuversicht und Kompetenz auszustrahlen – doch dafür braucht es viel Kraft und Energie.

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom beruflichen Stress – abschalten, innehalten und alles andere mal außen vor lassen. Nutzen Sie diesen Bildungsurlaub als persönlichen Rückzug, um Ihre eigenen Kraftreserven wieder aufzubauen und lernen Sie, wie Sie diesen Vorgang nachhaltig in Ihren Alltag einbauen können. Setzen Sie sich selbst in den Fokus, schenken Sie sich Aufmerksamkeit und spüren Sie, wie stärkend es ist, tatsächliche Selbstfürsorge zu betreiben. Dabei sind bewusstes Natur-Erleben und die Achtsamkeits-Meditation zwei großartige Möglichkeiten, um dies zu unterstützen.

INHALTE

- > Maßnahmen zur Stressresistenz und Wohlbefinden
- > Auszeit zur Regeneration durch Natur-Erleben und Achtsamkeit
- > Übungen wie Waldbaden fördern Entspannung und Kreativität
- > Techniken im Beruf nutzen und an Patienten weitergeben



Wir beraten Sie gerne! +49 6323 8089830