Mecklenburg-Vorpommern

Bildungsurlaub am Meer – Achtsamkeits-Training für den herausfordernden Berufsalltag

An der Ostsee tauchen Sie in die Welt der Achtsamkeit und Meditation ein. Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen | 520,00 €

inkl. Materialien, zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung* In diesem Bildungsurlaub an der Ostsee tauchen die Teilnehmenden in die Welt der Achtsamkeit und Meditation ein, basierend auf der Philosophie des Mönchs Thich Nhat Hanh. Ziel ist es, Methoden zur Stressreduktion zu erlernen und in den Alltag zu integrieren. Das Seminar bietet theoretische Einheiten und praktische Übungen, um Achtsamkeit zu fördern und den Berufsalltag zu bereichern. Der Schwerpunkt liegt auf beruflicher Weiterbildung. Die Teilnehmenden erarbeiten Strategien zur Stressbewältigung und Resilienz, die sie im Berufsleben anwenden und weitervermitteln können. Übungen, Kleingruppenarbeit und didaktische Fragestellungen unterstützen den Lernprozess. Die theoretischen Hintergründe werden beleuchtet, und individuelle Strategien für berufliche Situationen erarbeitet. So kann das Berufsleben effizienter gestaltet und Potenziale besser genutzt werden. Ein Abgleich von beruflichen Anforderungen mit individuellen Ressourcen rundet das Seminar ab.

INHALTE

> Einführung in Achtsamkeit und Meditation nach Thich Nath Than
> Berufliche Weiterbildung und Stressbewältigung
> Praktische Übungen und Me thodenvermi ttlung
> Individuelle Strategien und Transfer in den Berufsalltag