

## Selbstmanagement und Achtsamkeit im Beruf – Belastung erkennen – Ressourcen nutzen (BF)



**Termin: 27.05. bis 29.05.2019**

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 eine bessere Organisation des beruflichen Alltags durch die Mittel des Zeitmanagements. Diese können zur Vermeidung von Stress und damit zu einem glücklicheren Leben beitragen. 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 –  
Belastung erkennen – Ressourcen nutzen (BF)

**Päd. Verantwortung:** Christiane Bracke, LHVHS

**Referent:** René Knizia, Business Speaker und Edutainer

**Anreise:** Montag, 27. Mai 2019 ab 16.00 Uhr

**Kursbeginn:** Montag, 27. Mai 2019 17.00 Uhr

**Kursende:** Mittwoch, 29. Mai 2019 13.00 Uhr

**Kursgebühr:** 152,00 – 170,00 € 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](mailto:LHVHS@klosterdonndorf.de)  
Internet: [www.klosterdonndorf.de](http://www.klosterdonndorf.de)

P.S.: Die LHVHS verfügt über eine Sauna. Bitte bringen Sie Bademantel und Badesandalen mit.