

Work-Detox

Inhalte:

Stereotype Abläufe, Konfliktsituationen und äußerer wie innerer Druck vergiften nicht selten unseren beruflichen Alltag mit oft weitreichenden Konsequenzen auch für unser privates Umfeld. Das Outdoortraining entführt die Teilnehmer:innen in die Natur rund um die bekannte Weltkulturerbestadt Bamberg hin zu neuen, basalen Eindrücken, die das Potential haben, schnell wieder die nötigen Kraftspeicher aufzufüllen.

Impulse auf dem Weg, Selbsterfahrungseinheiten und der moderierte Austausch in der Gruppe führen sowohl hin zu den eigenen Stand-Punkten wie auch zu einem befreienden Perspektivwechsel – und stärken letztlich die eigene Widerstandsfähigkeit im Kontext der vielfältigen Herausforderungen des beruflichen wie privaten Alltags.

Zielgruppe:

Beschäftigte aus Wirtschaft, Soziales, Verwaltung

Termin:

Donnerstag, 16. Mai 2024, 10.00 – 17.00 Uhr

Anmeldung bis 2. Mai 2024

Kursgebühr:

349,- €

Leitung:

Markus Starklauf, Leiter der Hospiz-Akademie Bamberg, Dipl. Theol., Praxis für Psychotherapie (HPG), systemischer Coach