



Pressemitteilung

Elmshorn, 07.08.2019

Bildungsurlaub auf Sylt: Stressbewältigung im beruflichen Alltag

Trotz rückläufiger Krankenstände in den letzten Jahren wächst der relative Anteil psychischer Erkrankungen am Arbeitsunfähigkeitsgeschehen. Er kletterte in den vergangenen 40 Jahren von zwei Prozent auf 16,6 Prozent (BKK Gesundheitsreport 2018). Einen wichtigen Auslöser für psychische Erkrankungen sehen Fachleute darin, dass Berufstätige im Arbeitsalltag immer größerem Stress ausgesetzt sind. Der gestiegene Arbeitsdruck sowie die ständige Erreichbarkeit sind die von den Arbeitnehmenden genannten Gründe.

In dieser Vital-Woche entwickeln die Teilnehmenden ein Verständnis für Stress, Schlaf und Gesundheit, können sich Strategien aneignen, um den Alltagsstress zu vermindern. Insbesondere geht es darum, sich ruhig zu behaupten. Das Lernen von einfachen Entspannungsübungen und Atemtechniken, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, ermöglichen, die Stressreaktionen zu vermindern sowie das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Kernelemente in dieser Woche sind Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Fantasiereisen, Achtsamkeitsübungen und Bewegungseinheiten im Freien.

Zeitraum:

Montag, 21.10.2019 – Freitag, 25.10.2019

Die selbstständige Anreise erfolgt am Montagvormittag bis 14.00 Uhr und die Abreise am Freitagnachmittag nach dem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr.

Nur mit verbindlicher Anmeldung!



Ansprechpartner im Fachamt
Herr Siems
Amt für Kultur und Weiterbildung / Volkshochschule Elmshorn
T +49 (0) 4121 / 231 – 305
M vhs@elmshorn.de