

Vorbeugen statt Nachsorge: Schutz vor dem Burnout

Bildungsurlaub zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit im gesellschaftspolitischen Kontext zunehmend stressgeplagter Gesellschaften in Deutschland und der EU

Anreise ist am Sonntag, 10. Mai 2020, Abreise am Samstag, 16. Mai 2020.

Der Bildungsurlaub findet von Montag bis Freitag statt.



Die Aufklärung über das Burnout-Syndrom ist längst in der Medienwelt angekommen. Doch von einem Rückgang der von Burnout Betroffenen kann keine Rede sein: Ärzte diagnostizieren so viele psychische Störungen bei Arbeitnehmern wie nie. Seit den 1970er-Jahren hat sich die Zahl aller Arbeitsunfähigkeitstage mit ärztlichem Attest, die auf eine psychische Erkrankung zurückgingen, versiebenfacht. Gegenüber 2003 haben sich die Krankentage mehr als verdoppelt, die Krankheitsdauer stieg in den vergangenen zehn Jahren um 25 Prozent. Etwa die Hälfte (46 %) aller

Arbeitsfehltag gehen dabei auf Langzeiterkrankungen länger als 6 Wochen zurück (Quelle: Gesundheitsatlas des BKK-Bundesverbandes 2015). Für die Arbeitgeber bedeutet dies immer weiter steigende Kosten, für Wirtschaft und Gesundheitssystem insgesamt eine enorme Herausforderung. Die häufigsten Ursachen sind psychische Störungen und Rückenleiden. Laut Aussage des BKK sind diese beiden Krankheitsbilder für mehr als die Hälfte aller Krankengeldtage verantwortlich. Im Bildungsurlaub erhöhen die Teilnehmer/innen ihre Kompetenz, mit Stress in belastenden Situationen umzugehen, ihre Eigenverantwortung zur Prävention wahrzunehmen und diese Erfahrungen an Kollegen und Mitarbeiter/innen weiterzugeben. Sie lernen die Anwendung und Wirkung von Entspannungstechniken wie Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung kennen und werden in Bewegungsformen wie sanfter Rückengymnastik, Yoga oder Qi Gong unterwiesen.

So kann das individuelle mentale, psychische und physische Leistungsvermögen erhöht und die eigene Flexibilität gesteigert werden. Durch mehr Zufriedenheit, Gelassenheit und Ausgeglichenheit kann man Bürobeschwerden wie Rückenleiden, Kopfschmerzen etc. wirkungsvoll begegnen. Die Entspannungsmethoden können nach dem Bildungsurlaub in von Krankenkassen anerkannten Kursen vertieft werden. Das eröffnet auf körperlicher und geistiger Ebene Raum für neue Erkenntnisse und Einsichten, die die Teilnehmer/innen inspirieren und motivieren, dem Berufsalltag kraftvoll, flexibel und gelassen entgegenzutreten sowie gestiegene berufliche und gesellschaftliche Herausforderungen anzunehmen.



Unterkunft:

*Hotel Kalura
Via Cavallaro, 13
90015 Cefalù PA
Italien*

*rezeption@hotel-kalura.com
Tel.: +39 0921 421354*



Das familiengeführte Hotel Kalura befindet sich 1,5 km vom Ortszentrum Cefalù entfernt und liegt direkt an der Caldura-Bucht mit Blick auf das Meer wie auch auf die „Rocca“, den imposanten Hausberg des Hafenstädtchens Cefalù. Es bietet direkten Zugang zum eigenen Strand sowie Panoramablick auf die Bucht Caldura und den Fels Rocca di Cefalù. Freuen Sie sich auf einen Pool, einen Tennisplatz und eine Tauchschule sowie kostenloses Highspeed-WLAN.

Im Kalura wohnen Sie in klimatisierten Zimmern im mediterranen Stil mit Sat-TV und einer Minibar. Das Hotel bietet Leihfahräder.

Anreise mit dem Auto:

Vom Flughafen Palermo (ca. 99 Km) Fahrtzeit ca. 1:15 h – 1:30 h

Nehmen Sie bitte die Autobahn Richtung Palermo/Messina. Diese geht in eine Durchgangsstraße über, die direkt durch Palermo führt immer gerade aus. Nach Palermo fahren Sie weiter auf der Autobahn Richtung Messina. Sie ist teilweise mautpflichtig (derzeit 90 Cent). Dann nehmen Sie die Ausfahrt Cefalù und folgen der SS 113 für ca. 3 km, bis Sie zur Agip Tankstelle kommen. Hier fahren Sie rechts ab Richtung Ospidale (Krankenhaus) bzw. Messina und nehmen die Umgehungsstraße von Cefalù. Nach ca. 2 km kommen Sie an eine Kreuzung. Hier biegen Sie nicht links nach Cefalù ab, sondern rechts Richtung Messina (SS 113). Sie durchfahren einen Tunnel und biegen nach ca. 300 m auf der linken Seite in die Straße zum Hotel Kalura ab, das Sie bereits von der Hauptstraße aus sehen.

Vom Flughafen Catania (ca. 175 km) ca. 1:45 h – 2:00 h

Fahren Sie vom Flughafen aus zunächst in Richtung Enna/Gela, um zur Autobahn A 19 zu gelangen (folgen Sie der Beschilderung Richtung „Tangenziale“). Fahren Sie dann Richtung Palermo für ca. 150 km. Ab Buonfornello nehmen Sie die Autobahn Richtung Messina. Hier befindet sich eine Mautstation. Nach ca. 15 km nehmen Sie die Ausfahrt Cefalù und folgen der SS 113 für ca. 3 km, bis Sie zur Agip Tankstelle kommen. Hier fahren Sie rechts ab Richtung Ospidale (Krankenhaus) bzw. Messina und nehmen die Umgehungsstraße von Cefalù. Nach ca. 2 km kommen Sie an eine Kreuzung. Hier biegen Sie nicht links nach Cefalù ab, sondern rechts Richtung Messina (SS 113). Sie durchfahren einen Tunnel und biegen nach ca. 300 m auf der linken Seite in die Straße zum Hotel Kalura ab, das Sie bereits von der Hauptstraße aus sehen.

Vom Hafen Palermo (ca. 80 Km) Fahrtzeit ca. 1:15 h – 1:30 h

Vom Hafen aus halten Sie sich links und fahren ca. 5 km der Küstenstraße entlang. Dann folgen Sie der grünen Autobahnbeschilderung Richtung Palermo/Messina. Die Autobahn geht in eine Durchgangsstraße über, die direkt durch Palermo führt immer gerade aus. Nach Palermo fahren Sie weiter auf der Autobahn Richtung Messina. Sie ist teilweise mautpflichtig (derzeit 90 Cent). Dann nehmen Sie die Ausfahrt Cefalù und folgen der SS 113 für ca. 3 km, bis Sie zur Agip Tankstelle kommen. Hier fahren Sie rechts ab Richtung Ospidale (Krankenhaus) bzw. Messina und nehmen die Umgehungsstraße von Cefalù. Nach ca. 2 km kommen Sie an eine Kreuzung. Hier biegen Sie nicht links

nach Cefalù ab, sondern rechts Richtung Messina (SS 113). Sie durchfahren einen Tunnel und biegen nach ca. 300 m auf der linken Seite in die Straße zum Hotel Kalura ab, das Sie bereits von der Hauptstraße aus sehen.

Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

Vom Flughafen Palermo aus kann man sehr gut mit der Bahn anreisen, während es von Trapani und Catania aus weniger zu empfehlen ist. Direkt unterhalb der Ankunftshalle des Flughafens Palermo befindet sich die Bahnstation, von wo aus Sie für ca. 8 Euro pro Person nach Cefalù fahren können. Die Bahn fährt regelmäßig zum Hauptbahnhof von Palermo (Palermo Centrale), wo Sie in den Zug nach Cefalù umsteigen. Die Haltestelle beim Flughafen heißt „Punta Raisi“. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.trenitalia.it Die gesamte Fahrtzeit (ohne Umsteigezeit) beträgt knapp 2 Stunden.

Das Hotel organisiert auch einen Transfer vom Flughafen.

Informationen unter <https://hotelkalura.com/de/lage-anreise/transfer/>.

Weitere Informationen:

<https://hotelkalura.com/de/>