

## **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, 07. Mai 2023, Abreise am Freitag, 12. Mai 2023

Der Bildungsurlaub findet von Montag bis Freitag statt. Treffpunkt ist am Montag um 10 Uhr an der Rezeption.

Bitte erscheinen Sie zu dem Treffpunkt unbedingt in Sportbekleidung und mit Schreibutensilien.

Bücher wurden geschrieben, Ratgeber und Artikel gedruckt, Statistiken erhoben, Beiträge gesendet. 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:**

*Fincahotel Son Vent*

*C. Cas Concos à S`Alqueria Blanca*

*07208 Cas Concos des Cavaller*

*Mallorca, Spanien*

*Email: [info@son-vent.es](mailto:info@son-vent.es)*

*Phone: +34 680 213 298*



Das idyllische Fincahotel Son Vent im mediterranen Stil befindet sich im Südosten Mallorcas in Küstennähe unweit der Ortschaften Cas Concos, Santanyi und Felanitx sowie des Nationalparks Mondragó.

Das Hotel bietet ein Restaurant, einen Außenpool, eine Bar und eine Gemeinschaftslounge. Die Unterkunft verfügt über einen Garten und einen Tennisplatz sowie kostenfreies WLAN und kostenfreie Privatparkplätze. Check-In ist ab 14 Uhr möglich und der Check-Out bis 12 Uhr.

Die hellen Zimmer sind mit einer Mikrowelle, einem Kühlschrank, einer Kaffeemaschine, einer Dusche, einem Haartrockner und einem Kleiderschrank ausgestattet und verfügen zusätzlich über einen Flachbildfernseher und einen Balkon oder eine Terrasse. Morgens stärken Sie sich im Son Vent an einem kontinentalen Frühstücksbuffet und abends werden Sie mit mediterraner Küche verwöhnt. In der Unterkunft können Sie Fahrräder und Autos mieten. Zu den beliebten Aktivitäten in der Umgebung gehören Wandern und Schnorcheln. Playa de Palma liegt 48 km vom Son Vent entfernt und Cala Millor erreichen Sie nach 38 km. Der nächste Flughafen ist der 49 km vom Hotel entfernte Flughafen Palma de Mallorca. Die Unterkunft bietet keinen Shuttle-Service an und empfiehlt die Buchung eines Taxis. Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird nicht empfohlen.



**Weitere Informationen:**

<https://www.son-vent.com/>