

Bildungsurlaub „Stressmanagement“ ein voller Erfolg!

Unter dem Aspekt der Gesundheitsförderung für Beschäftigte im Sozial- und Gesundheitswesen hat die Deutsche Angestellten-Akademie Kassel in Kooperation mit dem Regionalmanagement Nordhessen ihre erste Bildungsurlaubswoche zum Thema „Stressmanagement“ durchgeführt.

Das im Werra-Meißner-Kreis gelegene Kloster Germerode wurde bewußt als Veranstaltungsort gewählt, um der Thematik entsprechend eine ruhige, entspannte und ungestörte Atmosphäre bieten zu können. Unter Leitung von Dipl. Pflegepädagogin Jutta Trieschmann lernten im November 2007 hier 15 Teilnehmerinnen, welche aus verschiedenen Bundesländern angereist waren, neben vielen anderen Themen die Methoden zur Erhaltung und Förderung der eigenen Gesundheit kennen. Sie wurden darüber hinaus über Gesundheitsrisikofaktoren am Arbeitsplatz wie Mobbing und Burnout informiert. Neben der Bearbeitung von theoretischen Inhalten wurde ebenso viel Wert auf praktische Übungen gelegt. So bekamen die Teilnehmerinnen jeweils eine Einführung in das Pilates Training, Walking, Entspannungsübungen etc.. Ein weiterer Programmpunkt war auch der Besuch der Werratal-Therme in Bad Sooden-Allendorf.

Die Begeisterung der Teilnehmerinnen über die sehr gute Organisation und Begleitung des Bildungsurlaubs, die gelungene Themenauswahl und die Ergebnisse dieser einwöchigen Weiterbildung spiegelte sich in dem einhelligen Wunsch wieder, zeitnah weitere Seminare zu buchen und auch Kolleginnen und Kollegen auf die nordhessischen Angebote aufmerksam zu machen.

Das erfolgreiche Pilotprojekt, das aus einer gemeinsamen Initiative der Regionalmanagement Nordhessen GmbH und der Deutschen Angestellten Akademie entstanden ist, soll auf Grund der großen Nachfrage weiter geführt und ausgebaut werden. So findet der nächste Bildungsurlaub mit dem Thema „Stressmanagement“ vom 2. bis 6. Juni 2008 statt. Neu in das Angebot wird die Thematik „Gewalt in der Pflege“ aufgenommen. Zu diesem brisanten Thema wird es vom 3. bis 7. November 2008 einen Bildungsurlaub geben.