RICHTIG IN DEN URLAUB STARTEN – SO GELINGT'S.

07. Juli 2022 Erstellt von Thomas Neumann, Referent Verbandskommunikation

Bis zum letzten Tag vor dem Urlaub mit Vollgas arbeiten und dann umschalten auf Entspannung? Das gelingt nur den wenigsten. Ein zweistündiges Online-Angebot am 18.7.22 gibt Tipps, wie Sie gut in den Urlaub gehen und Erholung gelingt.

Für die meisten von uns kommt er im Sommer - der lang ersehnte Jahresurlaub. Jene Wochen, in denen wir die Sonne genießen, die Seele baumeln lassen und uns Dingen zuwenden, die uns einfach nur guttun. Doch bevor wir in den ersten Urlaubstag starten, bleiben Aufgabenfülle und Stresslevel oft bis auf Anschlag. Das einst gekannte Sommerloch um den Jahresurlaub herum mit weniger Arbeitsaufgaben, einem etwas ruhigerem Telefon, einer überschaubaren Anzahl an E-Mails sowie etwas mehr Zeit, um liegengebliebene Aufgaben in Ruhe erledigen zu können, ist in den letzten Jahren nahezu verschwunden.

Der amerikanische Schriftsteller John Steinbeck stellte Anfang des letzten Jahrhunderts treffend fest: „Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens". Diese Erkenntnis scheint in jüngster Zeit unter dem Dauerstress im Beruflichen sowie Privaten verloren gegangen zu sein. Die Zeit für effektive Erholung ist für Berufstätige rar geworden.

In der Realität sieht es dann so aus, dass es mit Vollgas aus dem Berufsalltag in den Urlaub geht. Der Urlaub ist erlebnisreich und gut getaktet – und gefühlt leider viel zu kurz. Kaum hat sich so etwas wie eine mentale Entspannung eingestellt, ist die Routine mit all ihren Herausforderungen wieder zurück. Der nächste Sommer kommt bestimmt, mag man sich denken … und weiter geht der bekannte Ablauf. Was soll man auch tun?

Ein wichtiger Schlüssel ist in jedem Fall, nicht aus der beruflichen Hochleistung heraus in den Urlaub zu starten. Wie das trotz Aufgabendichte und von außen an einen herangetragenen Erwartungen gelingen kann, erfahren Sie am **18. Juli 2022** von **10 Uhr bis 12 Uhr** in unserem

Online-Seminar „Urlaubsvorbereitung für Fortgeschrittene - Entspannt durch die Sommerzeit“

In dem zweistündigen Seminar gibt Sylke Kutschale, Expertin für Gesundheitsförderung und Stressmanagement, hilfreiche Tipps und Methoden weiter, um strukturiert in den Urlaub zu starten, die Ruhezeit entspannt zu genießen und danach mit ausreichend Energie und langeanhaltendem Erholungseffekt wieder in den Alltag einzusteigen.

Melden Sie sich jetzt an und starten Sie in eine Auszeit, in der Sie richtig Kraft tanken können.

Die Veranstaltungsinformationen und die Online-Anmeldung finden Sie hier.

Kontakt zum Team Weiterbildung:

Tel.: 0351 - 828 71 431
E-Mail: weiterbildung@parisax.de

© 2025 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen