

## Bildungsurlaub

---

**Titel der Veranstaltung:**

Achtsamkeit im Beruf. Stress reduzieren und Ressourcen stärken mit MBSR. Qigong als Quelle von Spannungsregulation und Selbstmanagement.

**Veranstaltungstermin:**

17.08. - 21.08.2026 (Eifel)

**Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

**Leitung des Bildungsurlaubs:**

Anita Wilmes: Sozialarbeiterin, Dozentin und Praxis in Qigong, Shiatsu, Meditation, MBSR und Stressbewältigung

**Zielgruppe:**

Arbeitnehmer/innen

**Lernziele:**

- Sicherung des Transfers in spezifischen Arbeitssituationen: Die Teilnehmer\*innen sollen in der Lage sein, die erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse in bestimmten beruflichen Situationen anzuwenden.
- Verbesserung der physischen, psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf: Ziel ist es, die körperliche Fitness, die psychische Stärke und die mentale Beweglichkeit der Teilnehmer\*innen zu steigern, um ihre berufliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen.
- Förderung von Selbstsicherheit, Erleben von Selbstwirksamkeit und Durchsetzungskraft: Die Inhalte wirken darauf hin, Selbstvertrauen und die Fähigkeit zu einer erfolgreichen Durchsetzung von Ideen und Entscheidungen, die aus der eigenen beruflichen Kompetenz erwachsen, zu stärken.
- Auseinandersetzung mit und Bewältigung von Stressoren aus der persönlichen Arbeitswelt: Das Programm soll den Umgang mit beruflichen Stressoren und eigenen Stress-Warnsignalen bewusstmachen und den Teilnehmer\*innen wirksame Strategien zur Bewältigung von herausfordernden Situationen im Beruf an die Hand geben.
- Integration von Qigong-Übungen und Elementen des MBSR als Formen der Achtsamkeit im Berufsalltag: Die Praxisinhalte sollen den Teilnehmer\*innen ermöglichen, Ruheübung und Meditation in ihren täglichen Arbeitsalltag zu integrieren. Das verbessert die Affektregulation, fördert mentale Klarheit und ermöglicht es mit Stress-Momenten konstruktiv umzugehen.
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf: Das Ziel ist, die allgemeine berufliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit der Teilnehmer\*innen zu stärken, um Herausforderungen effektiv zu bewältigen und die Arbeitsqualität zu steigern.

## Bildungsurlaub

<b>Montag</b>		<b>UStd.</b>
11.00 Uhr bis 12.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmer*innen mit Blick auf Motivation und Erwartungen sowie in das Wochenprogramm. Einführung in „Qigong: Eine Methode zur Zentrierung und Erholung gegen den Arbeitsstress.“	2 UE
Mittags	Das Arbeitsumfeld mit seinen Qualitäten und Herausforderungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch über Erfahrungen und Einschätzungen</li> <li>• Analyse der Voraussetzungen für zufriedenen und kraftvollen Arbeitseinsatz</li> <li>• Diskurs über die Bedeutung der Resilienz und inneren Ressourcen im Beruf</li> </ul>	2 UE
Nachmittags	Wahrnehmungs- und Verarbeitungsstrukturen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie wir die Welt wahrnehmen - Achtsam bis Autopilot. Erkundung der Unterschiede zwischen dem Zustand der Achtsamkeit und dem "Autopiloten".</li> <li>• Geleiteter Bodyscan zur Stärkung der Wahrnehmungskompetenz.</li> </ul>	2 UE
Abends	Reflexion und Resümee: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen und Reflektieren von Wahrnehmungs-Prozessen im Arbeitsumfeld.</li> <li>• Schriftliches Resümee der Tagesinhalte.</li> </ul>	2 UE
<b>Dienstag</b>		
Morgens	Überlastung, Stress und Erholung: Prozesse in Körper und Gehirn: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Wirkungsweise und Prinzipien von Qigong im Arbeitskontext.</li> <li>• Die Bedeutung von „Ruhe“ im Arbeitsalltag - Entwicklung von Morgenroutinen mit Qigong.</li> </ul>	2 UE
Vormittags	Stress verstehen lernen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung des Stress-Reaktions-Zyklus. Analyse von Stress-Signalen im Berufsalltag und der richtige Umgang.</li> <li>• Geleitete Meditations- und Ruheübungen.</li> </ul>	2 UE
Mittags	Die Bedeutung der Wahrnehmung zur Entwicklung von Problemlösungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die Neun-Punkte-Fragestellung: Problemlösung – Wie geht das?</li> <li>• Stresserfahrung, -reaktion und –beruhigung. Auswirkungen von Stress verschärfenden Gedanken auf unsere physische und mentale Leistungsfähigkeit.</li> </ul>	2 UE
Nachmittags	Akzeptanz der eigenen Grenzen: Achtsames Wahrnehmen als Ressource. Die Bedeutung von Meditation zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung.	1 UE

## Bildungsurlaub

Nachmittags	Resümee und Reflexion der Tagesinhalte.	1 UE
<b>Mittwoch</b>		
Morgens	Achtsamkeit und Konzentration im Berufsalltag: <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Bedeutung von „Konzentration“ für den Arbeitsalltag - Entwicklung von Morgenroutinen mit Qigong.</li> <li>Achtsamkeit und Konzentration im Beruf: Wie passt das zusammen?</li> </ul>	2 UE
Vormittags	Qigong und MBSR zur Stärkung der Selbstkompetenzen im Beruf: <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Bedeutung des Qigongs als mentales Training und seine Anwendung zur Verbesserung der Konzentration im Arbeitsalltag.</li> <li>Die Prinzipien des MBSR zur Schärfung der Wahrnehmungskompetenz für den Umgang mit beruflichen Herausforderung.</li> </ul>	2 UE
Mittags	Die innere Balance am Arbeitsplatz finden: <ul style="list-style-type: none"> <li>Stressmanagement und emotionale Intelligenz am Arbeitsplatz.</li> <li>Integration von praktischen Entspannungstechniken für den täglichen Gebrauch am Arbeitsplatz.</li> <li>Reflexion: Mein eigener Umgang mit Stress.</li> </ul>	2 UE
Nachmittags	Filmvortrag „Schule der Achtsamkeit“: Reflexion über die Anwendung von Achtsamkeit im Arbeitsumfeld.	1 UE
Nachmittags	Resümee und Reflexion der Tagesinhalte und der eigenen Verständnis- und Lernerfolge.	1 UE
<b>Donnerstag</b>		
Morgens	Abgrenzen und Einlassen – Schwierige Kommunikation am Arbeitsplatz: <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Bedeutung von „Gelassenheit“ für den Arbeitsalltag - Entwicklung von Morgenroutinen mit Qigong.</li> <li>Die eigene Selbstwahrnehmung am Arbeitsplatz hinterfragen: Der Umgang mit Ärger, Angst und Unruhe.</li> </ul>	2 UE
Vormittags	Qigong und MBSR zur Stärkung der Selbstkompetenzen im Beruf: <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Relevanz der „stabilen Mitte“ für die Bewältigung von sozialem Stress im Arbeitsumfeld.</li> <li>Die Bedeutung von Salutogenese am Arbeitsplatz.</li> </ul>	2 UE
Mittags	Kommunikationsblockaden auflösen: <ul style="list-style-type: none"> <li>Der richtige Umgang mit schwierigen Kommunikationssituationen im beruflichen Kontext.</li> <li>Achtsamer Dialog – Verbesserung der kommunikativen Fähigkeiten am Arbeitsplatz.</li> </ul>	2 UE

## Bildungsurlaub

---

Nachmittags	Gesundheitsförderung im Beruf: Überblick über Angebote und mögliche Anwendungen in der Arbeitswelt.	1 UE
Nachmittags	Resümee und Reflexion der Tagesinhalte.	1 UE
<b>Freitag</b>		
Morgens	Individuelle Strategien für einen ausgeglichenen Berufsalltag: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bedeutung von „Kraft“ für den Berufsalltag - Entwicklung von Morgenroutinen mit Qigong.</li> <li>• Meine persönlichen Ziele: Erstellung eines persönlichen Trainings- und Übungsplans zur beruflichen Weiterentwicklung und Stärkung der inneren Balance zwischen Stress und Entspannung.</li> </ul>	4 UE
Mittags	Wie geht es weiter? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Integration und Anwendung von Ruhe- und Meditationsübungen zwischen den nächsten Arbeitseinheiten.</li> <li>• Integration der Vision entspannter Selbststeuerung zwischen eigenen Bedürfnissen und Arbeitsanforderungen.</li> </ul>	2 UE
Nachmittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch über Ziele und Vorsätze, Feedback und Verabschiedung	2 UE

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!  
 Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.  
 Stand: Mai 2024