

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Achtsamkeit im Berufsalltag. Stressbewältigung und Achtsamkeit mit MBSR.

Veranstaltungstermine:

19.04. - 24.04.2026 (Jadebusen)

06.12. - 11.12.2026 (Baltrum)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Yvonne Hanhoff, MBSR-Lehrerin

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

In dem fünftägigen Bildungsurlaub werden Wege aufgezeigt, wie ein konstruktiver Umgang mit Stress im Berufsalltag aussehen kann und wie man den konstruktiven Umgang mit Stress anhand von emotional intelligenten Methoden in den eigenen Arbeitstag integrieren kann. Im Rahmen des Seminars werden den Teilnehmer/innen grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten für den Umgang mit Stress vermittelt, um mehr Gelassenheit zu entwickeln und die eigene Leistung zu stärken. Nach einer Einführung in das Thema Entwicklung von emotionaler Intelligenz am Arbeitsplatz werden Wege zur Prävention von negativen Einflüssen unter Berücksichtigung der Alltagstauglichkeit in der Arbeitswelt aufgezeigt und anschließend Methoden zur Stärkung der eigenen Selbstkompetenzen besprochen und geübt. Besonderer Schwerpunkt wird daraufgelegt, die Rolle der Ziele der Teilnehmer/innen bei der Gestaltung des eigenen Alltags zu klären und wie es den Teilnehmer/innen gelingen kann, ihre Zeit im Alltag mit dem Fokus auf den Beruf sinnvoll zu gestalten.

Das Seminar orientiert sich an wissenschaftlich und praktisch erprobten und anerkannten Trainings zu Stressregulierung. Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Auswertung, Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt. Die erlangten Kompetenzen können im beruflichen Kontext angewendet werden. Sie tragen zu einer entspannten Arbeitsatmosphäre bei und befördern so die beruflichen Erfolge.

Bildungsurlaub

Uhrzeit:	Programminhalt:
Sonntag	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
ab 18.00 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.
Montag	
morgens	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren.
vormittags	Einführung in die Achtsamkeit – Die inneren Ressourcen erschließen.
mittags	Stärkung der Wahrnehmungskompetenz. Entwicklung der Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit.
nachmittags	Wahrnehmung stärken durch Body-Scan.
abends	Reflexionsrunde: Die eigene Wahrnehmung.
Dienstag	
morgens	Vertiefung der Wahrnehmungskompetenz. Die Bedeutung der Wahrnehmung im beruflichen Stresserleben.
vormittags	Das Neun-Punkte-Problem. Entwicklung von neuen Problemlösungsmethoden.
mittags	Vertiefung der Wahrnehmung durch Body-Scan.
nachmittags	Wahrnehmung des eigenen Körpers mit Erkennen und Akzeptieren der eigenen Grenzen durch Achtsamkeitstraining.
nachmittags	Stärkung der Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung im Berufsalltag durch Meditation.
abends	Reflexionsrunde: Die Akzeptanz von Grenzen.
Mittwoch	
morgens	Stress und seine Auswirkungen auf den Menschen. Die Bedeutung von bewertenden Gedanken für die Entstehung von Stress. Die Wirkung von achtsamen Umgang mit Grenzen und Stress am Arbeitsplatz.
vormittags	Der eigene Stress – Erkennen von eigenen Stresssituationen im beruflichen Alltag.
mittags	Stressreduzierung durch Yoga.
nachmittags	Die Selbststeuerung bei Stress fördern. Entwicklung alternativen Möglichkeiten im Umgang mit Stress im beruflichen Kontext.
abends	Reflexionsrunde: Der Umgang mit Stress.

Bildungsurlaub

Donnerstag

morgens	Stärkung der Handlungskompetenzen: Der eigene Umgang mit Gedanken und unangenehmen Erfahrungen achtsamer gestalten.
vormittags	Stärkung der Selbststeuerungskompetenz durch Meditation.
mittags	Achtsame Kommunikation. Stärkung der Kommunikationskompetenz bei schwierigen Gesprächen am Arbeitsplatz
nachmittags	Reflexionsrunde: Achtsame Kommunikation mit Mitmenschen.

Freitag

morgens	Achtsamkeit durch Mindful-Cmpassion. Stressabbau durch Akzeptanz der eigenen Bedürfnisse die positive Wirkung von Mitgefühl. Entwicklung von Praktiken mit schwierigen Situationen umzugehen.
vormittags	Stärkung der Selbststeuerungskompetenz durch Yoga.
mittags	Zukunftswerkstatt: Entwicklung eines individuellen Tagesplan mit Transfer des Erlernten in den Berufsalltag. Wege und Möglichkeiten für die Integration der Methoden in den Beruf.
nachmittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Transfer in den Alltag, Evaluation und Verabschiedung.

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.
Stand: November 2023