Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:
Arbeitsplatzgesundheit 2.0: Selbstwirksamkeit und Regeneration im Fokus für mehr Energie und Zufriedenheit im Beruf.

Veranstaltungstermine:
22.03. - 27.03.2026 (Sylt)
11.10. - 16.10.2026 (Ammergebirge)

Umfang des Studienseminars
40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:
Isa Götz

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 und sicherzustellen, dass das Gelernte im Arbeitskontext erfolgreich umgesetzt wird.
- Verbesserung der Selbstkompetenzen im Beruf: Ziel ist es, die Fähigkeit zur Selbststeuerung und Selbstregulation im beruflichen Umfeld zu stärken, um die Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit am Arbeitsplatz zu fördern.
- Förderung der Kompetenzen in Bezug auf Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft: Die Inhalte zielen darauf ab, das Selbstvertrauen und die Fähigkeit zur erfolgreichen Durchsetzung von Ideen und Entscheidungen in beruflichen Situationen zu stärken.
- Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren: Das Programm soll den Umgang mit beruflichen Stressoren erleichtern und den Teilnehmer*innen wirksame Strategien zur Stressbewältigung vermitteln.
- Integration von Yogaübungen und Entspannungstechniken im Berufsalltag: Die Praxisinhalte sollen den Teilnehmer*innen ermöglichen, routinierte Bewegungseinheiten, Yogaübungen und Entspannungstechniken in ihren täglichen Arbeitsalltag zu integrieren, um Stress abzubauen und die mentale Klarheit zu fördern.
- 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.

FORUM Gesundheit, Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna
FON: 02303 - 22441; E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de

Träger:
FORUM für Politik, Wirtschaft und internationale Begegnung e.V., Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna

Uhrzeit:	Programminhalt:
Sonntag	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
ab 18.00 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.
19.15 Uhr bis 21.00 Uhr	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren. Achtsames Yoga zum Einstieg.
Montag	
morgens	Morgenroutine in der Natur durch angeleitete Bewegungsmethoden: Stärke finden für den Arbeitsalltag.
vormittags	Stärkung der Selbstwirksamkeit im Beruf: Die Funktion von Selbstwirksamkeit (SWK) und Selbstwirksamkeitserwartung auf die individuellen Kompetenzen und das Arbeitsumfeld. Anwendung von Strategien zur Steigerung der Selbstwirksamkeit und Selbstwirksamkeitserwartung zur Verbesserung der Arbeitsleistung und betrieblicher Gesundheit.
mittags	Stärkung der individuellen Selbstwirksamkeit durch gezielte Reflexion. Identifizierung und Überwindung von Denkfallen und Irrtümern bezüglich der eigenen Selbstwirksamkeit.
nachmittags	Ganzheitliche Gesundheit im Beruf: Regeneration durch Yoga. Vorstellung der wesentlichen Merkmale und den Nutzen von Yoga am Arbeitsplatz. Einblicke in wissenschaftliche Studien.
abends	Einführung in achtsame und regenerative Yoga- und Entspannungstechniken zur Stressreduzierung und Stärkung der Wahrnehmungsfähigkeit am Arbeitsplatz. Anschließend Reflexionsrunde
Dienstag	
morgens	Morgenroutine in der Natur durch angeleitete Bewegungsmethoden: Stärke finden für den Arbeitsalltag.
vormittags	Stärkung der Selbstwirksamkeit: Selbstbild und Regeneration im Beruf. Analyse der Bedeutung eines positiven Selbstbildes für effektives Verhalten im beruflichen Umfeld und zur Förderung der betrieblichen Gesundheitsprophylaxe und Regeneration anhand der SWK-Pyramide nach Lenarz. Reflexion des eigenen Selbstbildes in Bezug auf die Selbstbildfaktoren.
mittags	Regeneration am Arbeitsplatz: Differenzierung verschiedener Regenerationsarten und deren Wirkung. Erkennen der Anzeichen für physische und psychische Erholung zur Optimierung der Arbeitsleistung. Einführung in Grundsätze und Strategien zur effizienteren und alltagstauglicheren Regeneration.

FORUM Gesundheit, Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna
FON: 02303 - 22441; E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de

Träger:
FORUM für Politik, Wirtschaft und internationale Begegnung e.V., Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna

nachmittags	Rücken- und Nackengesundheit: Einführung in betriebliche ganzheitliche Gesundheitspraktiken.
Mittwoch	
morgens	Morgenroutine in der Natur durch angeleitete Bewegungsmethoden: Stärke finden für den Arbeitsalltag.
vormittags	Stärkung der Selbstwirksamkeit: Betrachtung von Motivationsgründen anhand von Forschungsergebnisse und wissenschaftlichen Erkenntnisse. Analyse der positiven Auswirkungen einer gesteigerten Selbstwirksamkeit auf die Arbeitsleistung, Teamfähigkeit und generelle Leistungsfähigkeit im beruflichen Kontext.
mittags	Identifikation und Wertschätzung persönlicher Ressourcen zur Stärkung der Selbstwirksamkeitserwartung (SWE) und Förderung der Selbstwirksamkeit (SWK). Integration von Strategien als wirksames Mittel zur Förderung von Effektivität und Erfolg im beruflichen Kontext.
nachmittags	Kreativ lösen: Rückverbindung und Reflexion der beruflichen Arbeit mit den eigenen Ressourcen. Schaffung von innovativen Lösungen, um die Arbeitsqualität zu verbessern.
Donnerstag	
morgens	Morgenroutine in der Natur durch angeleitete Bewegungsmethoden: Stärke finden für den Arbeitsalltag.
vormittags	Kreativ ausatmen: Die Bedeutung kreativer Freiräume für lösungsorientierte Prozesse und die Regeneration am Arbeitsplatz.
mittags	Stärkung der Selbstwirksamkeit: Analyse der Schutzwirkungen und Schutzfaktoren der Selbstwirksamkeit (SWK) im beruflichen Kontext zur Stärkung dder persönliche Resilienz und Effektivität. Aktive Auseinandersetzung mit individuellen Werkzeugen und Strategien zur Stärkung der Selbstwirksamkeit und erfolgreichen Regeneration im Arbeitsalltag.
nachmittags	Kreative Pausengestaltung: Schaffung eines individuellen Werkzeugkoffers für den beruflichen Alltag.
abends	Vertiefung achtsamer und regenerativer Yoga- und Entspannungstechniken zur Stressreduzierung und Stärkung der Wahrnehmungsfähigkeit am Arbeitsplatz.

FORUM Gesundheit, Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna
FON: 02303 - 22441; E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de

Träger:
FORUM für Politik, Wirtschaft und internationale Begegnung e.V., Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna

Freitag	
morgens	Morgenroutine in der Natur durch angeleitete Bewegungsmethoden: Stärke finden für den Arbeitsalltag.
vormittags	Workshop: Transfer des Erlernten in den eigenen Berufsalltag. Erstellung eines persönlichen Trainings- und Übungsplans zur beruflichen Weiterentwicklung und Stärkung der persönlichen Ressourcen.
mittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung Methode: Austauschrunde, Verabschiedung

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

FORUM Gesundheit, Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna
FON: 02303 - 22441; E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de

Träger:
FORUM für Politik, Wirtschaft und internationale Begegnung e.V., Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna