

Titel der Veranstaltung:

Gesund in der Arbeitswelt 4.0. Im Gleichgewicht durch agiles Stressmanagement mit der Natur.

Veranstaltungstermine:

14.09. – 19.09.2025 (Spiekeroog)

09.11. – 14.09.2025 (Rehburg am Steinhuder Meer)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Silvia Schanze, Stressmanagementcoach

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

In dem fünftägigen Bildungsurlaub werden Wege aufgezeigt, wie ein konstruktiver Umgang mit Stress in der Arbeitswelt 4.0 aussehen kann und wie man den konstruktiven Umgang mit Stress in den eigenen Arbeitstag integrieren kann. Im Rahmen des Seminars werden den Teilnehmer/innen grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten für den Umgang mit Stress bei schnelllebigem Prozessen und Veränderungen am Arbeitsplatz, die sich als „VUKA-Welt“ definiert, vermittelt. Nach einer Einführung in das Thema Stress in unserer heutigen Arbeitswelt werden Entspannungsverfahren aus dem „Autogenen Training“ unter Berücksichtigung der Alltagstauglichkeit in der Arbeitswelt erlernt und anschließend Methoden zur Umsetzung der vorhandenen Ressourcen besprochen und geübt. In einem nächsten Schritt werden Möglichkeiten erarbeitet, wie Stresssituationen durch weitere Entspannungstechniken verändert werden können und schließlich wie eine nutzenbringende Erholung gelingen kann. 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 einzuteilen.

Das Seminar orientiert sich an wissenschaftlich und praktisch erprobten und anerkannten Trainings zu Stressbewältigung. 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.

Uhrzeit:	Programminhalt:
Sonntag	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
ab 18.00 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.
Montag	
Agiles Stressmanagement & Entspannung	
morgens	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Erwartungen und Wünsche.
vormittags	Die Evaluation der Arbeit. Strukturwandel der Arbeitswelt 1.0 bis Arbeitswelt 4.0. Die Auswirkungen von „Arbeiten 4.0“ auf unsere natürlichen Rhythmen und Bedürfnisse.
mittags	Selbstcheck: Digitale Stressoren und der Umgang damit.
nachmittags	Einführung in das VUKA mit Fokus: VUKA – Volatilität.
abends	Einführung in die Stressbewältigungstechnik Autogenes Training. Erarbeitung der Elemente Ruhe und Schwere.
Dienstag	
Stressbewältigung durch die Natur	
morgens	Qigong/ ZENbo Balance als Technik zur Stressreduktion.
vormittags	Stressbewältigung durch Wald- und Naturerleben. Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Stressreduktion durch die Natur.
mittags	Fokus „VUKA“ – Unsicherheit. Betrachtung des Spannungsverhältnis Freiheit und Sicherheit. Analyse der Fehler- und Unsicherheitstoleranz.
nachmittags	Stressbewältigung durch die Mensch-Natur-Beziehung.
abends	Autogenes Training. Erarbeitung der Elemente Wärme und Atmung.
Mittwoch	
Komplexität der Arbeitswelt	
morgens	Qigong / ZENbo und seine Wirkung.
vormittags	Fokus „VUKA“ – Komplexität. Einführung in das System der bio-psycho-sozialen Aspekte.
mittags	Kontinuum der Komplexität. Betrachtung von Strategien zur Bewältigung von Komplexität. Vorstellung von Techniken zur Reduzierung der Komplexität. Vermittlung des Zusammenspiels von Selbst- und Fremdempathie.
nachmittags	Waldbaden zum Stressabbau. Wissenschaftliche Erkenntnisse der Integration in die Arbeitswelt aus anderen Kulturen.
abends	Autogenes Training. Erarbeitung der Elemente Herz und Solarplexus.

Donnerstag	Stressresistenz erhöhen Mindest und Ressourcen
morgens	Achtsamkeit mit Qigong/ ZENBO.
vormittags	Die Grundlagen der Achtsamkeit und die Wissenschaftliche Erkenntnisse. Zentrale Elemente der Achtsamkeit – Bewerten und Nicht-Bewerten.
mittags	Fokus „VUKA“ – Ambiguität. Entwicklung eines „ambiguitätstoleranten Mindset“.
nachmittags	Der Biophilia-Effekt – Stressregeneration aus dem Wald.
abends	Autogenes Training. Erarbeitung der formelhaften Vorsatzbildung. Entwicklung individueller Vorsätze in Bezug auf mögliche Stressoren in der Arbeitswelt.
Freitag	Ziele setzen & Rückfallprävention
morgens	Die Wirkung des Atems im beruflichen Kontext.
vormittags	Das Riemann-Modell. Konflikt zwischen Nähe und Distanz sowie Autonomie und Verbundenheit.
mittags	Entwicklung von Strategien und Rückfallpräventionen für den Berufsalltag.
nachmittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Evaluation und Verabschiedung.

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