

## Bildungsurlaub

---

**Titel der Veranstaltung:**

Den Arbeitsstress reduzieren. Stressbewältigung zur Balance für mentale und körperliche Gesundheit im Beruf.

**Veranstaltungstermine:**

04.10. - 11.10.2025 (Madeira)

11.10. - 18.10.2025 (Madeira)

**Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

**Leitung des Bildungsurlaubs:**

Michaela Braam (system. Coach und Stressmanagement Trainerin)

**Zielgruppe:**

Arbeitnehmer/innen

**Lernziele:**

Der Bildungsurlaub dient der Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte zur Weitergabe an andere Mitarbeiter/innen sowie der Sicherung des Transfers in bestimmten Arbeitssituationen.

Explizit werden folgende Lerninhalte vermittelt: Erkenntnisse der aktuellen Stresspräventionsforschung und des Grundgedanken, Verbesserung der physischen und psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf, Förderung der Kompetenzen anhand der Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft, Stärkung von Wahrnehmung und Soziabilität, Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren, Auseinandersetzung mit Yogaübungen und Entspannungstechniken mit Transfer in den Berufsalltag, Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf.

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die erlangten Kompetenzen können somit in den individuellen beruflichen Kontext übertragen werden.

## Bildungsurlaub

<b>Uhrzeit:</b>	<b>Programminhalt:</b>
<b>Samstag</b>	
ab 15.00 Uhr	Anreise und Check-In möglich
19.00 Uhr bis 20.30 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.
<b>Sonntag</b>	
<b>Tag zu freien Verfügung</b>	
<b>Montag</b>	
morgens	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren.
mittags	Was ist Stress? Theoretische Grundlagen zu den Themen Stress, Stressforschung, Stress und die Auswirkungen auf unseren Körper, kontextbezogene Selbstreflexion.
nachmittags	Yoga als Kraftquelle. Grundgedanken zur Yogapraxis für eine bessere Wahrnehmung der Körpersignale, Stressabbau, Achtsamkeit und inneres Gleichgewicht im beruflichen Kontext. Zusammenhänge erkennen und verstehen.
abends	Starke Schultern und starker Nacken. Stressabbau mit dem Fokus auf Schulter und Nacken. Einführung in Entspannungstechniken und die Verbindung mit der Atmung.
<b>Dienstag</b>	
morgens	Mein eigener Stress. Ermittlung der eigenen Stressoren am Arbeitsplatz. Selbstanalyse der aktuellen Lebenssituation IST- und Wunsch-Situation.
vormittags	Die Rolle von Werteermittlung. Identifikation und Bewertung der persönlichen Werte, die für die berufliche Karriere von Bedeutung sind. Integrierung individueller Werte in die beruflichen Ziele und Entscheidungsprozesse.
mittags	Meine Ziele im Fokus. Der Transfer von aktuellen IST-Situation zur angestrebten Wunsch-Situation. Entwicklung von Maßnahmen und Stressreduktionsstrategien für einen souveränen und effektiven Arbeitsalltag.
nachmittags	Starker Rücken mit Yoga. Faktoren für eine gesunde Körperhaltung am Arbeitsplatz. Vorstellung von Yogatechniken für eine Entlastung und Stärkung des Rückens.
abends	Richtig Atmen. Atemtechniken für Stressbewältigung. Einführung in verschiedenen Atemtechniken und ihre positiven Auswirkungen auf die mentale Stabilität.

## Bildungsurlaub

---

### Mittwoch

morgens	Energizer am Morgen. Vermittlung von wissenschaftlichen Erkenntnissen der Wirkung von morgendlichen Entspannungs-Routinen. Die Bedeutung von Morgenmeditation für einen ruhigen, energiegeladenen Start in den beruflichen Tag.
mittags	Herzöffnendes Yoga für Selbstreflexion. Förderung von emotionaler Offenheit und Selbstverständnis, um beruflichen Herausforderung mit größerer Empathie und innerer Klarheit zu bewältigen.
nachmittags	Glaubenssätze verstehen und bewältigen. Erläuterung der theoretischen Grundlagen von Glaubenssätzen, einschließlich des Regelkreises der Glaubenssätze. Identifizierung von individuellen Glaubenssätzen, die die eigene berufliche Wahrnehmung und Stressreaktion beeinflussen.
abends	Auflösen von Glaubenssätzen in drei Schritten. Entwicklung von effektiven Bewältigungsstrategien, um die berufliche Entwicklung zu fördern und stressige Situationen konstruktiver zu bewältigen.

### Donnerstag

morgens	Schlafqualität und Stressabbau. Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Auswirkungen von hohem Cortisolspiegel auf den Stresslevel und die Schlafqualität. Vorstellung von Entspannungstechniken bspw. Body-Scan zur Unterstützung eines erholsamen und stressfreien Schlafmusters für mehr berufliche Leistungsfähigkeit.
vormittags	Effektive Pausengestaltung im Arbeitsalltag. Optimierung von Pausen in beruflichen Routinen.
mittags	Effizientes Zeitmanagement und Eliminierung von Zeitdieben im Beruf. Entwicklung von Strategien, um Zeitfresser zu erkennen und effektiv aufzulösen.
nachmittags	Erfolgreich Arbeiten – erfolgreich Atmen. Integration von Atemtechniken am Arbeitsplatz.
abends	Yogapraktiken für berufliche Achtsamkeit und Gelassenheit. Betrachtung wissenschaftlicher Forschungen über Yogapraktiken und ihre Wirkung auf Achtsamkeit, Gelassenheit im beruflichen Alltag. Anwendung von Praktiken zur Nutzung am Arbeitsplatz.

## Bildungsurlaub

---

### Freitag

morgens	Energizer am Morgen. Atemübungen für mehr Gelassenheit für den Start in den Arbeitsalltag.
vormittags	Der optimale Arbeitsplatz – Was ist möglich? Umsetzung von Yoga-Asanas im Arbeitsalltag. Welche Voraussetzungen gibt es, was braucht es und was ist umsetzbar.
mittags	Reflexionsrunde: Welche erlernten Methoden und Kenntnisse sind sinnvoll und anwendbar für meinen Arbeitsalltag?
nachmittags	Konkrete Maßnahmenplanung nach dem "SMART"-Prinzip. Entwicklung eines klaren Maßnahmeplan, um berufliche Herausforderungen effektiv anzugehen.
abends	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback.

### Samstag

**Abreisetag**

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