

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Endlich schmerzfrei! Fit durch den Arbeitsalltag mit aktivem Gesundheitsmanagement und Stressprävention.

Veranstaltungstermine:

22.03. - 27.03.2026 (Usedom)

11.10. - 16.10.2026 (Rügen)

08.11. - 13.11.2026 (Usedom)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Katrin Horn, Ausgebildete Entspannungspädagogin

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

Bei diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Forschung zu körperlichen Belastungsproblemen am Arbeitsplatz und welche Auswirkungen es auf die Leistungsfähigkeit im Beruf hat. Gleichzeitig wird die Bedeutung von Umgang mit Stress und körperlichen Beschwerden im Kontext Leistungsstärke im Beruf vorgestellt. Durch gezielte Analysen werden die individuellen Ursachen von Stressentwicklung und physischen Fehhaltungen im Beruf erforscht und anhand von vermittelten Techniken Lösungsansätze entwickelt, um den eigenen Stresslevel am Arbeitsplatz zu reduzieren. Mithilfe der erlernten Methoden können die Teilnehmenden den Umgang mit einzelnen Stressereignissen und äußeren Anforderungen im Berufsalltag entwickeln, um die eigene Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz zu stärken.

Neben den vermittelten Methoden erlernen die Teilnehmenden auch Entspannungstechniken um die eigene Widerstandskraft und Selbststeuerungskompetenz in Stresssituation zu fördern sowie aktive Bewegungstechniken am Arbeitsplatz um körperliche Einschränkungen entgegen zu wirken.

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

Uhrzeit:	Programminhalt:
Sonntag	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
18.00 Uhr bis 19.30 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.
Montag	
morgens	Begrüßung und Vorstellungsrunde mit Blick auf Motivation und Erwartungen. Einführung in die Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht.
mittags	Der Einfluss von körperlicher Belastung auf den Arbeitsalltag. Grundlagen zu Muskeln, Faszien und Knochen als bedeutsamer Bewegungsapparat. Wissenschaftliche Erkenntnisse nach Liebscher und Bracht mit Fokus auf Kopf und Halswirbelsäule. Einführung in praktische Übungen nach L&B zur Vermeidung von Einschränkungen am Arbeitsplatz.
nachmittags	Stressfaktoren für den Körper. Vorstellung von Stresspräventionsmaßnahmen am Beispiel der Progressiven Muskelentspannung (PMR) – Teil 1.
Dienstag	
morgens	Vertiefung der Entspannungsmethode Progressiven Muskelentspannung (PMR) – Teil 2.
vormittags	Fehlhaltungen am Arbeitsplatz erkennen. Vermittlung von Grundlagenkenntnisse nach Liebscher und Bracht mit Fokus auf Rumpf und Wirbelsäule. Einführung in praktische Übungen nach L&B zur Vermeidung von Einschränkungen am Arbeitsplatz.
mittags	Leistungsstark durch aktive Pause. Darstellung der Gestaltung von aktiven Pausen.
nachmittags	Grundlagen gesunder Ernährungsformen und wissenschaftlicher Hintergrund als Möglichkeit der Leistungsstärkung für den Berufsalltag. Vorstellung verschiedener Ernährungsformen und ihre Effekte.
abends	Vertiefung der Entspannungsmethode Progressiven Muskelentspannung (PMR) – Teil 3.
Mittwoch	
morgens	Vertiefung der Entspannungsmethode Progressiven Muskelentspannung (PMR) – Teil 4.
vormittags	Richtig Trinken bei der Arbeit. Die Bedeutung von Wasser für eine gesunde Arbeitsleistung.
vormittags	Körperliche Belastungen am Arbeitsplatz erkennen. Vermittlung von Grundlagenkenntnisse nach Liebscher und Bracht mit Fokus auf Schultern, Arme und Hände. Einführung in praktische Übungen nach L&B zur Vermeidung von Einschränkungen am Arbeitsplatz.

Bildungsurlaub

mittags	Die Bedeutung von Stressabbau. Bodyscan als Methode der Stressbewältigung.
nachmittags	Baustein Bewegung für ein gesundes Arbeitsleben. Was kann im Arbeitsalltag verändert werden?
abends	Vertiefung der Entspannungsmethode Progressiven Muskelentspannung (PMR) – Teil 5.

Donnerstag

morgens	Vertiefung der Entspannungsmethode Progressiven Muskelentspannung (PMR) – Teil 6.
vormittags	Körperliche Belastungen am Arbeitsplatz erkennen. Vermittlung von Grundlagenkenntnisse nach Liebscher und Bracht mit Fokus Beinen und Füßen. Einführung in praktische Übungen nach L&B zur Vermeidung von Einschränkungen am Arbeitsplatz.
mittags	Volle Konzentration mit der Fastenzeit. Betrachtung von wissenschaftlichen Ergebnissen.
nachmittags	Richtig Atmen. Die Bedeutung des Atmens für einen energiegeladenen Arbeitsalltag.
nachmittags	Basische Ernährung – Der Zusammenhang zwischen Säure-Basen-Haushalt und Wohlbefinden für mehr Konzentration. Darstellung wissenschaftlicher Erkenntnisse.
abends	Vertiefung der Entspannungsmethode Progressiven Muskelentspannung (PMR). Entwicklung einer individuellen Formel – Teil 7.

Freitag

morgens	Vertiefung der Entspannungsmethode Progressiven Muskelentspannung (PMR) – Teil 8.
vormittags	Workshop: der „persönliche schmerzfreie Arbeitsplan“. Entwurf eines möglichst konkreten Plans für den zukünftigen Umgang mit Körperbelastungen zur Entlastungen in Beruf und Alltag.
mittags	Fortsetzung Workshop: der „persönliche schmerzfreie Arbeitsplan“. Vorstellung der entwickelten Pläne mit Austausch.
nachmittags	Mehr Entspannung. Vorstellung der Entspannungsmethode „Phantasiereise“.
nachmittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung.

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