

# Programm

## **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.

# Programm

## 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.

mittags

Der Einfluss von körperlicher Belastung auf den Arbeitsalltag. Grundlagen zu Muskeln, Faszien und Knochen als bedeutsamer Bewegungsapparat. Wissenschaftliche Erkenntnisse mit Fokus auf Kopf und Halswirbelsäule. Einführung in praktische Übungen 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 mit Fokus auf Rumpf und Wirbelsäule. Einführung in praktische Übungen 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 mit Fokus auf Schultern, Arme und Hände. Einführung in praktische Übungen zur Vermeidung von Einschränkungen am Arbeitsplatz.

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.

# Programm

## Donnerstag

morgens

Vertiefung der Entspannungsmethode Progressiven Muskelentspannung (PMR) – Teil 6.

vormittags

Körperliche Belastungen am Arbeitsplatz erkennen. Vermittlung von Grundlagenkenntnisse mit Fokus Beinen und Füßen. Einführung in praktische Übungen 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 energievollen 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, pädagogischen oder aktuellen Gründen vorbehalten!  
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.*

*Stand: November 2023*