Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:
Fit für den Beruf. Effektive Strategien für mehr Energie am Arbeitsplatz.

Veranstaltungstermine:
20.09. - 25.09.2026 (Langeoog)
06.12. - 11.12.2026 (Usedom)

Umfang des Studienseminars
40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:
Stephan Maey

Zielgruppe:
Arbeitnehmer/innen

Lernziele:
Die Lernziele dieses Kurses konzentrieren sich darauf, Führungskräften die Fähigkeiten zu vermitteln, die sie benötigen, um die erlernten Inhalte effektiv an ihre Mitarbeiter weiterzugeben. Ein Schwerpunkt liegt auf der Sicherstellung des Transfers der Kursinhalte in spezifische Arbeitssituationen. Teilnehmer lernen, aktive Stressbewältigungstechniken anzuwenden, um ihre eigene Körperwahrnehmung zu stärken und ihre Ernährungsgewohnheiten zu optimieren. Der Kurs vermittelt erweiterte Grundkenntnisse über gesunde Ernährung und beleuchtet den Zusammenhang zwischen Darmgesundheit und Leistungsfähigkeit. Darüber hinaus wird die physische, psychische und mentale Beweglichkeit im Beruf gefördert. Die Entwicklung von kurz-, mittel- und langfristigen Stressbewältigungsstrategien wird ebenso behandelt wie die Auseinandersetzung mit Yoga, Achtsamkeitstechniken und Meditation mit dem Ziel, diese in den Berufsalltag zu integrieren. Insgesamt zielt der Kurs darauf ab, die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit der Teilnehmer im Beruf zu stärken.

Die Inhalte und Methoden sind gezielt auf die berufliche Weiterbildung ausgerichtet. Tägliche Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag gewährleisten, dass die erlangten Kompetenzen direkt in die beruflichen Tätigkeiten integriert werden können, um die Arbeitsfähigkeit zu erhalten und die berufliche Vitalität 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

Bildungsurlaub

Uhrzeit:	Programminhalt:
Sonntag	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
ab 18.00 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.
Montag	**Grundlagen des Stressmanagements**
morgens	Vorstellung des Programms, gemeinsames Kennenlernen. Einführung in das Stressmanagement. Überblick über Stressmechanismen, deren Ursachen und Auswirkungen auf den beruflichen Alltag. Diskussion über die Bedeutung von Stressbewältigung im Arbeitsumfeld.
vormittags	Selbstwahrnehmung und Stressbewältigung. Identifikation persönlicher Stressauslöser und deren Auswirkungen auf die berufliche Leistung. Einführung in Techniken zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung.
mittags	Praktische Entspannungstechniken. Einführung in die Progressive Muskelentspannung und ihre Anwendung im Berufsalltag. Diskussion über die Vorteile von Entspannungstechniken zur Stressreduktion.
nachmittags	Einführung in die Achtsamkeitsmeditation. Darstellung der wissenschaftlichen Grundlagen und deren Nutzen im beruflichen Kontext.
Dienstag	**Erfolgreiches Atmen zur Konzentrationssteigerung**
morgens	Grundlagen der Atmung. Einführung in die physiologischen Grundlagen der Atmung und deren Wirkung auf die Konzentrationsfähigkeit am Arbeitsplatz. Diskussion über die Bedeutung der Atmung für die Stressbewältigung.
vormittags	Zusammenhang zwischen Atmung, Stress und Leistungsfähigkeit. Analyse der physiologischen Auswirkungen von Stress auf die Atmung und deren Management.
mittags	Atemtechniken für einen energievollen Arbeitsalltag. Praktische Übungen zur Förderung der Energie und Konzentration im Beruf.
nachmittags	Austausch von Erfahrungen und Strategien zur Integration der erlernten Techniken im Arbeitsalltag.
Mittwoch	**Gesunde Ernährung für mehr Leistungsfähigkeit**
morgens	Grundlagen gesunder Ernährung. Überblick über verschiedene Ernährungsformen und deren Einfluss auf die Arbeitsleistung. Diskussion über die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die berufliche Gesundheit.

vormittags	Umsetzung gesunder Ernährung im Berufsalltag. Praktische Tipps zur Integration gesunder Ernährungsgewohnheiten in den Arbeitsalltag. Diskussion über die Verbindung zwischen Ernährung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.
mittags	Selbstanalyse der Ernährungsgewohnheiten. Analyse der aktuellen Ernährungsweise und deren Auswirkungen auf die Gesundheit und Leistung. Entwicklung von Optimierungsansätzen.
nachmittags	Praxisübung: Entspannungstechniken zur Unterstützung der Verdauung. Einführung in Übungen zur Förderung der Verdauung und Stressreduktion.
Donnerstag	**Agile Stressreduzierung**
morgens	Einführung in agile Stressreduzierung durch Yoga. Verständnis für die Rolle von Yoga bei der Stressreduktion und Leistungssteigerung im Beruf. Diskussion über die Bedeutung von Bewegung im Beruf.
vormittags	Wirkung von Bewegung und Yoga auf Stress und Gesundheit. Entwicklung von Strategien zur Unterstützung der beruflichen Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Analyse der gesundheitlichen Vorteile von Bewegung und deren Anwendung im Berufsalltag.
mittags	Entwicklung eines individuellen Bewegungsplans. Erstellung eines personalisierten Bewegungsplans zur Unterstützung der Arbeitsleistung und Stressreduktion.
nachmittags	Praxisübung: Yogaübungen zur Ressourcenstärkung. Einführung in Übungen zur Stärkung der Ressourcen und Reduzierung von beruflichem Stress.
Freitag	**Integration und Nachhaltigkeit**
morgens	Zusammenfassung und Integration der gelernten Inhalte. Sicherstellung der langfristigen Anwendung im Beruf.
vormittags	Entwicklung eines individuellen Integrationsplans. Erstellung eines Plans zur Integration der Methoden in den Berufsalltag.
mittags	Praxisübung: Entspannungstechniken für den Arbeitsplatz. Einsatz von Methoden zur Stressreduktion während der Arbeitszeit.
nachmittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Transfer in den Alltag, Evaluation und Verabschiedung.

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Stand: März 2025

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