

Programm

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.

Programm

Sonntag

bis 17.00 Uhr

ab 18.00 Uhr

Anreisetag

Anreise und Check-In

Abendessen in der Unterkunft.

Montag

morgens

Grundlagen des Stressmanagements

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

morgens

Erfolgreiches Atmen zur Konzentrationssteigerung

Atemtechniken für einen energiegeladenen Arbeitsalltag. Praktische Übungen zur Förderung der Energie und Konzentration im Beruf.

vormittags

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.

mittags

Zusammenhang zwischen Atmung, Stress und Leistungsfähigkeit. Analyse der physiologischen Auswirkungen von Stress auf die Atmung und deren Management.

nachmittags

Austausch von Erfahrungen und Strategien zur Integration der erlernten Techniken im Arbeitsalltag.

Mittwoch

morgens

Gesunde Ernährung für mehr Leistungsfähigkeit

Praxisübung: Entspannungstechniken zur Unterstützung der Verdauung. Einführung in Übungen zur Förderung der Verdauung und Stressreduktion.

vormittags

Grundlagen gesunder Ernährung. Überblick über verschiedene Ernährungsformen und deren Einfluss auf die Arbeitsleistung. Diskussion über die Bedeutung einer ausgewogenen Ernährung für die berufliche Gesundheit.

mittags

Umsetzung gesunder Ernährung im Berufsalltag. Praktische Tipps zur Integration gesunder Ernährungsgewohnheiten in den Arbeitsalltag. Diskussion über die Verbindung zwischen Ernährung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

nachmittags

Selbstanalyse der Ernährungsgewohnheiten. Analyse der aktuellen Ernährungsweise und deren Auswirkungen auf die Gesundheit und Leistung. Entwicklung von Optimierungsansätzen.

Programm

Donnerstag

Agile Stressreduzierung

morgens

Praxisübung: Yogaübungen zur Ressourcenstärkung. Einführung in Übungen zur Stärkung der Ressourcen und Reduzierung von beruflichem Stress.

vormittags

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.

mittags

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.

nachmittags

Entwicklung eines individuellen Bewegungsplans. Erstellung eines personalisierten Bewegungsplans zur Unterstützung der Arbeitsleistung und Stressreduktion.

Freitag

Integration und Nachhaltigkeit

morgens

Praxisübung: Entspannungstechniken für den Arbeitsplatz. Einsatz von Methoden zur Stressreduktion während der Arbeitszeit.

vormittags

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

Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Transfer in den Alltag, Evaluation und Verabschiedung.

*Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen, pädagogischen oder aktuellen Gründen vorbehalten!
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.*

Stand: Januar 2026