

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Gelassen bei der Arbeit. Stressprävention durch achtsames Resilienz-Training.

Veranstaltungstermine:

18.05. - 23.05.2025 (Eifel)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Ilse Eichler, Personzentrierte Beraterin

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

Dieser Bildungsurlaub vermittelt den Teilnehmenden die grundlegende Bedeutung der Resilienz sowie deren anerkannte, stressreduzierende Wirkung. Sie vertiefen ihre Selbstwahrnehmung und verbessern dadurch ihre Widerstandskraft. Gleichzeitig werden im Resilienz-Training die Einstellungen gegenüber der Außenwelt gefiltert, um die eigene Widerstandskraft zu stärken und resilienter gegen Stress zu werden. Die theoretischen Inhalte zu den Auswirkungen von Stress werden erläutert. Anhand von Selbstreflexionen erkennen die Teilnehmenden eigene Stressauslöser und erarbeiten individuelle Handlungsmöglichkeiten zur Prävention. Es werden verschiedene Entspannungstechniken praktiziert, um einen effektiven Ausgleich zum Stress zu erlernen. Anhand dieser Methoden stärken die Teilnehmenden ihre Selbststeuerungskompetenzen und erhöhen damit ihre Fähigkeit, mit belasteten Situationen im Beruf sowie Alltag entspannter umzugehen. Entspannungstechniken als wichtiger Teil der eigenen Resilienz erhöht die Wirkung der körperlichen Widerstandskraft sowie das psychische Wohlbefinden. So gelingt die notwendige Wiederherstellung und Erhaltung der eigenen Widerstandskraft.

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt. Die erlangten Kompetenzen können in die beruflichen Tätigkeiten übertragen werden, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten und die berufliche Vitalität zu erweitern.

Bildungsurlaub

Uhrzeit:	Programminhalt:
Sonntag	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
ab 18.00 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.
Montag	
morgens	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren. Klärung der Arbeitsregeln der Gruppe. Einführung in das Gesundheits-Qi Gong für den Stressabbau.
vormittags	Einführung in die Thematik: Die lebenswichtige Wirkung der Resilienz? Das Modell der 9 Säulen der Resilienz.
mittags	Stressresistenz. Die Bedeutung der menschlichen Widerstandskraft für die Gesellschaft.
nachmittags	Resilienz-Training: Empathie und Akzeptanz.
abends	Entspannungstechniken lernen: Body-Scan für den körperlichen Stressabbau.
Dienstag	
morgens	Bewegt in den Tag: Gesundheits-Qi Gong
morgens	Stärkung der Beziehungen. Die Bedeutung von Sozialkontakte als Resilienz für eine intakte Gesellschaft.
mittags	Resilienz-Training: Sozialkontakte als Schutzfaktor für eine soziale Unterstützung.
nachmittags	Die Natur als Vorbild für Resilienz – Teil 1. Den Nutzen der Resilienz-Quelle „Natur“ als psychomentele Regulationsfähigkeit erleben und verstehen.
abends	Entspannungstechniken lernen: Meditatives Atmen für mehr Ruhe und Gelassenheit.
Mittwoch	
morgens	Bewegt in den Tag: Gesundheits-Qi Gong
vormittags	Psychoneuroimmunologie: Das Verständnis der Wechselwirkung zwischen Stress und Immunsystem. Darstellung von wissenschaftlichen Erkenntnissen. Welche Rollen spielen bei der Bewältigung von Belastungen und Stressoren?
nachmittags	Resilienz-Training: Sinn und Freude. Die Wirkung von adäquaten Zielen und gesundem Optimismus.
abends	Achtsamkeitsübungen zur Selbstregulation.

Bildungsurlaub

Donnerstag

morgens	Bewegt in den Tag: Gesundheits-Qi Gong
vormittags	Die erschöpfte Gesellschaft: Was nimmt den Menschen die Kraft.
mittags	Resilienz-Training: Schlaf und Entspannung. Die Auswirkungen von Schlafmangel auf die Leistungsfähigkeit mit Präventionsmaßnahmen durch Entspannungstechniken.
nachmittags	Geführte Meditation als Maßnahme bei Schlafstörungen.
abends	Die Natur als Vorbild für Resilienz – Teil 2. Den Nutzen der Resilienz-Quelle „Natur“ als psychomentele Regulationsfähigkeit erleben und verstehen.

Freitag

morgens	Bewegt in den Tag: Gesundheits-Qi Gong
morgens	Resilienz-Training: Selbstwirksamkeit. Aktive Verbesserung unseres Handelns.
vormittags	Resilienz am Arbeitsplatz: Wie kann ich meine Resilienz stärken? Entwicklung eigener Ziele für den Arbeitsplatz.
mittags	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: November 2023