

# Bildungsurlaub

---

**Titel der Veranstaltung:**

Leistungsfähigkeit erhalten: Ganzheitliche Stressbewältigung mit Bewegung in der Natur als Energiequellen für den beruflichen Erfolg.

**Veranstaltungstermine:**

06.04. – 11.04.2025 (Plöner See)

01.06. – 06.06.2025 (Pfronten im Allgäu)

12.10. – 17.10.2025 (Naheland)

**Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

**Leitung des Bildungsurlaubs:**

Iris Fischer, Trainerin für Kommunikation und Stressmanagement

**Zielgruppe:**

Arbeitnehmer/innen

**Lernziele:**

Der Bildungsurlaub dient für den eigenen Gebrauch, der Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte zur Weitergabe an andere Mitarbeiter/innen sowie der Sicherung des Transfers in bestimmten Arbeitssituationen.

Explizit werden folgende Lerninhalte vermittelt:

- Verständnis für die aktuellen Herausforderungen in der modernen Arbeitswelt, einschließlich Leistungsdruck, Erfolgszwang und Zeitmangel
- Kenntnis über die Auswirkungen von stressbedingten Krankheitsausfällen auf Betriebe
- Verständnis für die Wechselwirkung zwischen Denk-, Verhaltens- und Stressmustern
- Erwerb von Kenntnissen über verschiedene Methoden für Stressreduktion und mehr Leistungsfähigkeit sowie deren Einfluss am Arbeitsplatz anhand wissenschaftliche Studien, Vorträgen und Übungen.
- Nutzung von natürlichen Ressourcen als Prävention
- Fähigkeiten, Entspannungs- und Bewegungsroutinen in den beruflichen Alltag für mehr Energie und Leistungsfähigkeit zu integrieren
- Transfer in den Arbeitsalltag mit Blick auf individuelle Arbeitsplatzgestaltung und betrieblicher Gesundheitsmanagement

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

<b>Uhrzeit:</b>	<b>Programminhalt:</b>
<b>Sonntag</b>	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
18.00 Uhr bis 19.30 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.
<b>Montag</b>	
morgens	Status Quo in unserer Gesellschaft. Herausforderungen der modernen Arbeitswelt unter Berücksichtigung von Leistungsdruck, Erfolgszwang und Zeitmangel. Analyse der Veränderungen und Flexibilitätserwartungen als Folge der Umstrukturierungen und dem Wandel der rasanten Digitalisierung. Reflexion der eigenen Arbeitswelt.
vormittags	Gesundheitsförderung in der Arbeitswelt. Gesellschaftspolitische und wirtschaftliche Auswirkungen durch die Zunahme der stressbedingten Krankheitsausfälle mit Blick auf die Folgen für den Betrieb und das persönliche Umfeld. Einblicke in die Bedeutung und Herausforderungen der Eigenverantwortung, betriebliches Gesundheitsmanagement und gesellschaftliche Verantwortung.
mittags	Stärkung der körperlichen und mentalen Fitness am Arbeitsplatz. Bewegung in der Natur als Prävention zum Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Studien.
nachmittags	Die Bedeutung von Regeneration als Prävention für den Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit. Die effektive Wirkung von Entspannungstechniken für den Beruf unter Berücksichtigung wissenschaftlicher Erkenntnisse.
<b>Dienstag</b>	
morgens	Entspannungs- und Bewegungsroutinen im Berufsalltag als Vorteil für das Unternehmen. Einführung in positive Effekte von Förderung von Bewegung am Arbeitsplatz, darunter eine gesteigerte Produktivität, eine Verringerung von Fehlzeiten, ein verbessertes Mitarbeiterengagement, eine Stärkung des Teamgeistes und eine Reduzierung von Stress und Burnout. Vorstellung von Entspannungs- und Bewegungstechniken für den beruflichen Alltag.
vormittags	Einblicke in die Entwicklung und heutige Praxis verschiedener Gesundheitsansätze zu einem Perspektivwechsel von einer defizitorientierten zu einer ressourcenorientierten Sichtweise (Salutogenese). Vorstellung von Ansätzen wie Coaching, Resilienz und MBSR für einen gesellschaftspolitischen und betriebswirtschaftlichen Nutzen sowie als Möglichkeit im betrieblichen Gesundheitsmanagement.

## Bildungsurlaub

---

mittags Naturwalk zur Förderung der beruflichen Leistungsfähigkeit. Vorstellung von Pausengestaltungen in der Natur zur Reduzierung von Stress. Vorteile des Naturwalks als Teil des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

nachmittags Zeitmanagement - Das Pomodoro Prinzip. Strukturierte Methode für eine effiziente Zeitgestaltung angelehnt an die gesellschaftliche gewünschte work-life-Balance.

### Mittwoch

morgens Einübung der Entspannungs- und Bewegungsroutine für den beruflichen Alltag.

vormittags Energiereserven verwalten. Erfolgreiche Selbstkontrolle fordert eine bewusste Verwaltung der begrenzten Energiereserven. Vorstellung von möglichen Methoden auf wissenschaftlicher Basis.

mittags Die Säulen der Stressbewältigung auf der Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse.

nachmittags Der Biophilia Effekt - Theorie und Praxis. Die Bedeutung des Waldes für die Gesellschaft und Arbeitswelt. Vorstellung der wissenschaftlichen Studien zu den verschiedenen positiven Effekten im beruflichen Umfeld. Die Entwicklung von Stressreduktion zu Stärkung der eigenen Konzentration am Arbeitsplatz.

abends Entspannungstechniken als Prävention für den Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit.

### Donnerstag

morgens Einübung der Entspannungs- und Bewegungsroutine für den beruflichen Alltag.

vormittags Gesundes und stressreduzierendes Denken und Verhalten. Die Wechselwirkung zwischen Denk-, Verhaltens- und Stressmustern.

mittags Bewegung in der Natur als Prävention zum Erhalt der beruflichen Leistungsfähigkeit. Durch Terpene und Stärkung des Immunsystems zu mehr Energie und Konzentration.

nachmittags Emotional Freedom Technique (EFT) – Entstehungsgeschichte, Entwicklung sowie Erläuterung zur Wirkungsweise im beruflichen Kontext. Vorstellung von Methoden zu Blockaden lösen durch EFT in Situationen aus dem beruflichen Umfeld.

## Bildungsurlaub

---

### Freitag

morgens	Einübung der Entspannungs- und Bewegungsroutine für den beruflichen Alltag.
vormittags	Nahrungserzeugung und Ernährungsgewohnheiten in unserer Gesellschaft. Wie ist der Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung, Gesundheit und Leistungsfähigkeit? Vorstellung der vollwertigen Ernährung und basischer Ernährung mit Blick auf die Arbeitswelt.
mittags	Reflexion - Zusammenfassung der Inhalte und Übungssysteme.
nachmittags	Workshop: „Mein Transfer-Plan“. Entwurf eines möglichst konkreten Plans für den zukünftigen gesundheitsförderlichen Umgang mit Belastungen in Beruf und Alltag.
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