

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Mindful Sleep: Erfolgreich im Beruf durch Achtsamkeit und erholsamen Schlaf.

Veranstaltungstermine:

22.11. - 27.11.2026 (Wangeroooge)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Maik Wieden, Heilpädagogin, MBSR Lehrer

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte für den eigenen Gebrauch oder zur Weitergabe (für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an die Mitarbeiter/innen)
- Sicherung des Transfers in bestimmten Arbeitssituationen
- Explizit: Verbesserung der physischen und psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf, Förderung der Kompetenzen anhand der Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft, Stärkung von Wahrnehmung und Soziabilität, Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren, Auseinandersetzung mit Yogaübungen, Entspannungstechniken und Meditation mit Transfer in den Berufsalltag, Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf.

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 ergänzende Entspannungstechniken um die eigene Widerstandskraft und Selbststeuerungskompetenz in Stresssituation zu fördern, um eine Balance zwischen Erholung und Leistungsstärke zu erhalten.

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

| Uhrzeit: | Programminhalt: |
|---|---|
| Sonntag | |
| bis 17.00 Uhr | Anreise und Check-In |
| 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr | Abendessen in der Unterkunft. |
| Montag | |
| Mindful Work: Steigerung der Produktivität und Klarheit durch Berufsmeditation | |
| morgens | Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren. Welche Erfahrungen und Erwartungen habe ich? |
| vormittags | Berufsmeditation. Einblicke in die wissenschaftlichen Erkenntnisse und die konkreten Anwendungsmöglichkeiten von Meditationstechniken für einen beruflichen Erfolg. Vorstellung von Studien, die die Auswirkungen von Meditation auf die Arbeitsleistung, Stressbewältigung und Kreativität untersucht haben. |
| mittags | Workshop „Ergonomie am Arbeitsplatz“: Richtiges Sitzen durch Haltung und Atem. Verbesserung der Motorik und Produktivität durch eine korrekte Haltung und bewusstes Atmen am Arbeitsplatz. |
| nachmittags | MBSR im Berufsleben: Stressreduktion und Achtsamkeit für mehr Balance und Effektivität Vorstellung der Prinzipien der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Methode im beruflichen Kontext. Durch Achtsamkeitstechniken und Stressbewältigungsstrategien die Belastbarkeit steigern und eine gesunde Work-Life-Balance erreichen. Anschließend berufsbezogene praktische Übung aus dem Yoga als konkretes Werkzeug, um die Aufmerksamkeit und Effektivität im Berufsleben zu stärken. |
| abends | <u>Optional</u> : <i>Reflexion mit Abendmeditation</i> |
| Dienstag | |
| Stressreduktion durch Achtsamkeit | |
| morgens | Stress und Work-Life Balance: Die Auswirkungen von Stress auf den Körper und Strategien zur Verbesserung der Balance. Einblicke in die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Folgen von Stress auf die Leistungsfähigkeit sowie die gesellschaftliche Forderung die Work-Life Balance zu optimieren. |
| vormittags | Check-Up: Analyse der eigenen Arbeitssituation zum Thema Stresslevel am Arbeitsplatz und Work-Life Balance. |
| mittags | Workshop „Bodyscan“ im beruflichen Kontext: Achtsame Körperwahrnehmung für Stressabbau und Fokussierung. Entwicklung von konkreten Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Alltag. |

Bildungsurlaub

nachmittags Praxis: Berufsbezogene praktische Übung aus dem Yoga als konkretes Werkzeug, um die Aufmerksamkeit und Effektivität im Berufsleben zu stärken.

20.00 Uhr bis 20.45 Uhr Optional: *Reflexion mit Abendmeditation*

Mittwoch Erholsamer Schlaf als Konzentrations-Booster

morgens Mindful Sleep im beruflichen Kontext: Erholsamer Schlaf für mehr Erfolg im Beruf. Darstellung von wissenschaftlichen Erkenntnissen für einen leistungsfähigen Arbeitstag.

vormittags Workshop „Mindful Sleep“: Erholsamer Schlaf für bessere Leistungsfähigkeit. Analyse von Schlafgewohnheiten, Entwicklung von verschiedenen Techniken für besseren Schlaf zur Optimierung eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus.

mittags Meditation für einen erholsamen Schlaf: Die Prinzipien des Atems als Methode der Stressbewältigung. Anschließend praktische Übung zur Integration der Meditation in abendliche Routinen.

nachmittags Praxis: Berufsbezogene praktische Übung aus dem Yoga als konkretes Werkzeug, um die Aufmerksamkeit und Effektivität im Berufsleben zu stärken.

nachmittags Die Bedeutung des Schweigens als nonverbale Kommunikation. Vorteile des Nicht-Sprechens im stressigen Arbeitsalltag.

abends Optional: *Reflexion mit Abendmeditation*

Donnerstag Stille Arbeit – Tag der Achtsamkeit

morgens Grundlagen eines Schweigetags. Steigerung der Produktivität und Konzentration durch stille Arbeit. Vorstellung der Methode mit ihren Anwendungsmöglichkeiten und Regeln. Entwicklung eines Arbeitsauftrags.

vormittags Workshop: „Mein Transferplan in den Arbeitsalltag“. Entwurf eines möglichst konkreten Plans für den zukünftigen Umgang mit Stress im Beruf.

mittags Praxis: Achtsamkeitstechniken für eine starke Widerstandsfähigkeit. Vertiefung der gelernten Techniken.

nachmittags Praxis: Berufsbezogene praktische Übung aus dem Yoga als konkretes Werkzeug, um die Aufmerksamkeit und Effektivität im Berufsleben zu stärken.

abends Optional: *Reflexion mit Abendmeditation*

Bildungsurlaub

| Freitag | |
|--------------------|--|
| morgens | Reflexion und Transfer in den Berufsalltag Praxis: Bewegte Meditation nach Zazen mit Kinhin. |
| vormittags | Reflexionsrunde: Die Bedeutung des Schweigens als nonverbale Kommunikation. |
| vormittags | After Work-Entspannung. Vorstellung von ergänzenden Techniken für weniger Schlafmangel für einen leistungsfähigen Arbeitsalltag. |
| mittags | Reflexion und Präsentation - Workshop: „Mein Transferplan in den Arbeitsalltag“. Vorstellung der entwickelten Pläne mit Austausch. |
| 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