

## Bildungsurlaub

---

**Titel der Veranstaltung:**

Raus aus der Erschöpfungspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

**Veranstaltungstermine:**

15.11. – 22.11.2025 (Mallorca)

**Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

**Leitung des Bildungsurlaubs:**

Franz Laufer, Yogalehrer und Meditationsleiter

**Zielgruppe:**

Arbeitnehmer/innen

- **Lernziele:**  
Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte zur Weitergabe (für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an die Mitarbeiter/innen)
- Sicherung des Transfers in bestimmten Arbeitssituationen
- Explizit: Verbesserung der physischen, psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf, Förderung der Handlungskompetenzen anhand der Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft durch , Stärkung von Wahrnehmung und Soziabilität, Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren, Entwicklung von kurz-, mittel- und langfristigen Stressbewältigungsstrategien, Auseinandersetzung mit Yoga, Achtsamkeitstechniken und Meditation mit Transfer in den Berufsalltag, Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf.

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:
<b>Samstag</b>	Anreisetag
<b>Sonntag</b>	<b>Tag zur freien Verfügung und Kennenlernen</b> Strandausflug mit gemeinsamen Kennenlernen mit Yogapraxis und Meditation zum Einstieg.
<b>Montag</b>	
morgens	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren.
vormittags	Begriffsdefinition: Stress, Burnout. Allgemeine und individuelle Ursachenanalyse von Stress im Berufsleben.
mittags	Erfolg im Beruf durch Stärkung der physischen und psychischen Beweglichkeit.
nachmittags	Stressprophylaxe und Stressbeseitigungen durch Yoga. Anwendungsmöglichkeiten im Berufsalltag.
<b>Dienstag</b>	
morgens	Die Bedeutung von Meditation zur Stärkung der Konzentration am Arbeitsplatz. Wissenschaftliche Erkenntnisse, Ziele und Methoden. Die Prinzipien des Atems als Methode der Stressbewältigung.
vormittags	Achtsamkeitstraining für mehr Effizienz im Beruf. Einführung in die Funktionsweise des menschlichen Geistes. Wie Achtsamkeit die kognitiven Fähigkeiten verändern kann.
mittags	Einführung in das Yoga: Vorstellung von unterschiedlichen Yogastilen mit Fokus auf Business-Yoga.
nachmittags	Reflexionsrunde: Die Wirkung der Yoga-Übungen auf mentaler und physischer Ebene.
nachmittags	Yoga-Praxis: Yoga zur Entspannung und Regeneration im beruflichen Kontext.
<b>Mittwoch</b>	
morgens	Chancen und Anwendungsmöglichkeiten der Mediations- und Achtsamkeitstechniken zur Stressminderung im beruflichen Umfeld.
vormittags	Workshop: Der eigene Stresshaushalt. Analyse von persönlichen Stressfaktoren aus dem Beruf und der Umgang mit Stresssituationen.
mittags	Yoga, Meditation und Achtsamkeitstraining für mehr Handlungskompetenz und Erfolg im Beruf durch Verbesserung der körperlichen und mentalen Kompetenzen.
nachmittags	Yoga- und Meditationstechniken zur Stärkung von Gelassenheit in Stresssituationen.

## Bildungsurlaub

---

### Donnerstag

morgens	Der Erfolg von Yoga für die Arbeitswelt. Steigerung der Leitungs- und Lebensqualität auf der Arbeit.
vormittags	Workshop: Transfer der Achtsamkeitsmethoden zur Stressregulierung am Arbeitsplatz.
mittags	Theorie und Praxis der Achtsamkeitsmeditation zur Fokussierung am Arbeitsplatz. Funktion und Anwendungsmöglichkeiten.
nachmittags	Praxis: Yoga und Meditation zur Stärkung der Fokussierung.

### Freitag

morgens	Mentales Training für eine höhere Stress-Resilienz. Wie mit schwierigen Situationen gelassener umgegangen werden kann.
vormittags	Von der Selbstwahrnehmung zum Selbstvertrauen. Selbstwahrnehmung entwickeln und den richtigen Umgang mit belastenden Emotionen finden.
mittags	Schlaflosigkeit und innere Unruhe. Auswirkungen auf den Arbeitsalltag. Vermittlung von präventiven Techniken.  Workshop: Transfer des Erlernten in den eigenen Berufsalltag. Entwicklung eines „Anti-Stress-Plan“ mit Bewusstheits-, Zeit- und Prioritätsmanagement.
nachmittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung.

### Samstag

Abreise

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!  
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.  
Stand: November 2023