

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Stressfreier durch den Arbeitsalltag. Die gesunde Kraft des achtsamen Arbeits- und Lebensstils.

Veranstaltungstermin:

21.07. – 26.07.2024

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Ilse Eichler, Personzentrierte Beraterin

Volker Fenske, Human-Ökologe und Landschaftsarchitekt

Zielgruppe:

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

Lernziele:

Dieser Bildungsurlaub vermittelt den Teilnehmenden die grundlegende Bedeutung der Achtsamkeit sowie deren anerkannte, stressreduzierende Wirkung. Sie vertiefen ihre Selbstwahrnehmung und verbessern dadurch ihre Widerstandskraft. Gleichzeitig werden im Achtsamkeits-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 Resilienzen erhöht die Wirkung der körperlichen Widerstandskraft sowie das psychische Wohlempfinden. 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

Sonntag, Anreisetag

Anreise bis 17.00 Uhr

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Abendessen

Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)

Dauer: 8 UE

morgens

Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren. Klärung der Arbeitsregeln der Gruppe.

vormittags

Einführung in die Thematik: Die Auswirkung unseres Lebensstils auf unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit in der Gesellschaft und Arbeitswelt.

mittags

Einführung zur Bedeutung der emotionalen Intelligenz beim Erhalt der mentalen Gesundheit in der Arbeitswelt. Darstellung der Auswirkung von Belastungen und Krankheiten auf die Arbeitsfähigkeit. Vorstellung von Möglichkeiten, die eigene emotionale Intelligenz zu stärken für einen besseren Umgang mit Herausforderungen am Arbeitsplatz.

nachmittags

Gesunder Schlaf als Grundlage optimaler Arbeitsfähigkeit: Chronotypen, Schlafrhythmen und individuelle Schlafanalysen. Vorstellung von wissenschaftlichen Studien zur Bedeutung von gesunden Schlaf für die kognitive Leistungsfähigkeit, Konzentration, Kreativität und Stressbewältigung im beruflichen Kontext. Analyse der individuellen Schlafstörungen.

Dienstag, 2. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Bewegt in den Tag: Die Bedeutung von Outdoor-Training zur organismischen Aktivierung zur Unterstützung der natürlichen Bio-Rhythmik und Stärkung der Leistungsfähigkeit.

vormittags

Entspannungs-Training zur Selbst-Akzeptanz und Selbstregulation. Überblick über die Bedeutung von Selbst-Akzeptanz und Selbstregulation, zum verbesserten Umgang mit beruflichem Stress und persönlichen Herausforderungen. Einführung in Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen und deren positive Wirkungen auf die Arbeitsleistung, das Wohlbefinden und die zwischenmenschlichen Beziehungen.

Bildungsurlaub

mittags (*Fortsetzung Dienstag*)

Gesundheitsfaktor Ernährung und Ernährungsgewohnheiten. Präsentation der aktuellen Forschungsergebnisse zu den gesundheitlichen Folgen von ungesunder Ernährung in unserer Gesellschaft. Vorstellung von Studienergebnissen zur wirtschaftlichen Belastung, die durch ernährungsbedingte Gesundheitsprobleme für das Gesundheitssystem und die Arbeitswelt entstehen.

nachmittags

Grundregeln gesunder Ernährungsweisen. Vermittlung von grundlegenden Prinzipien einer gesunden Ernährung zur Förderung der physischen und psychischen Gesundheit, um die Leistungsfähigkeit und die Konzentration am Arbeitsplatz zu steigern.

Mittwoch, 3. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Bewegt in den Tag: Gymnastik zur Steigerung der Energie und Produktivität.

vormittags

Fördern von sozialer Kompetenz und emotionaler Intelligenz für gute Arbeitsbeziehungen. Vorstellung der Wirkweise emotionaler Intelligenz. Betonung der Bedeutung von Kompromissen und dem Erkennen gemeinsamer Ziele.

mittags

Achtsamkeits-Training: Sitz in Stille. Die positive Wirkung innerer Ausgeglichenheit auf die Arbeitsleistung

nachmittags

Psychoneuroimmunologie und Stressmanagement: Das Verständnis der Wechselwirkung zwischen Stress und Immunsystem. Darstellung von wissenschaftlichen Erkenntnissen. Welche Rollen spielen bei der Bewältigung von Belastungen und Stressoren? Einführung in die Ursachen und Auswirkungen von Stress. Vorstellung von Stressbewältigungstechniken.

Donnerstag, 4. Tag

Dauer: 9 UE

morgens

Bewegt in den Tag: Vertiefung von Outdoor-Training zur organismischen Aktivierung zur Unterstützung der natürlichen Bio-Rhythmik und Stärkung der Leistungsfähigkeit.

vormittags

Die Natur als Inspirationsquelle der Resilienz. Analyse der Resonanzbeziehung zwischen Belastungsfaktor Arbeit und Ausgleichsfaktor Natur. Verständnis der Natur als Ressource zur Stärkung der mentalen Widerstandsfähigkeit (Resilienz) für mehr Effektivität und Wohlbefinden im beruflichen Umfeld.

mittags

Die Natur als Vorbild für Resilienz. Den Nutzen der Resilienz-Quelle „Natur“ als psychomentele Regulationsfähigkeit erleben und verstehen.

Bildungsurlaub

nachmittags (*Fortsetzung Donnerstag*)

Gesunde Gewohnheiten für mehr Gesundheit und Zufriedenheit im Beruf. Einführung in die Bedeutung von gesunden Gewohnheiten für die Förderung von Gesundheit und Zufriedenheit im beruflichen Umfeld sowie praktische Tipps zur Umsetzung im Berufsalltag.

nachmittags

Stressreduzierendes Achtsamkeits-Training. Reduktion von Stress im beruflichen Umfeld mithilfe praktischer Werkzeuge und Strategien.

Freitag, 5. Tag

Dauer: 7 UE

morgens

Bewegt in den Tag: Qi Gong für den Berufsalltag. Förderung der Energie, Verbesserung der Konzentration und Schaffung positiver Grundlagen für einen produktiven Arbeitstag.

vormittags

Transfer in die Zukunft. Entwicklung der eigenen Ziele im Berufsalltag. Erstellung eines individuellen Zukunftsplans mit Transfer des Erlernten in den Berufsalltag. Wege und Möglichkeiten für die Integration der Methoden definieren.

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: August 2023