Programm

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

Veranstaltungstermine:
23.08. - 28.08.2026 (Jadebusen)
01.11. - 06.11.2026 (Wangerooge)

Umfang des Studienseminars
40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:
Franz-Josef Laufer

Zielgruppe:
Arbeitnehmer/innen

Lernziele:
Der Bildungsurlaub vermittelt den Teilnehmenden umfassende Kompetenzen, um ihre Gesundheit, Resilienz und Arbeitsfähigkeit nachhaltig zu stärken. Sie lernen, wie sie durch bewusste Lebensstilentscheidungen, Achtsamkeit und praktische Techniken ihre berufliche Leistungsfähigkeit steigern und langfristig erhalten können.

Ein zentraler Bestandteil ist die Vermittlung der grundlegenden Bedeutung von Achtsamkeit und deren anerkannter, stressreduzierender Wirkung. Die Teilnehmenden vertiefen ihre Selbstwahrnehmung und verbessern dadurch ihre Widerstandskraft. Im Achtsamkeitstraining lernen sie, ihre Einstellungen gegenüber der Außenwelt bewusst zu reflektieren und zu filtern, um resilienter gegen Stress zu werden. Sie setzen sich mit den theoretischen Grundlagen zu den Auswirkungen von Stress auseinander und erkennen durch Selbstreflektionen ihre eigenen Stressauslöser. Darauf aufbauend erarbeiten sie individuelle Handlungsmöglichkeiten zur Prävention und üben verschiedene Entspannungstechniken, die ihnen helfen, einen effektiven Ausgleich zum beruflichen Stress zu schaffen.

Die Teilnehmenden stärken durch diese Methoden ihre Selbststeuerungskompetenzen und lernen, mit belastenden Situationen im Berufsalltag entspannter umzugehen. Sie erfahren, wie Entspannungstechniken nicht nur die körperliche Widerstandskraft erhöhen, sondern auch das psychische Wohlbefinden fördern. Diese Ansätze ermöglichen ihnen, die notwendige Wiederherstellung und Erhaltung ihrer eigenen Resilienz sicherzustellen, was sich unmittelbar positiv auf ihre berufliche Leistungsfähigkeit und Vitalität auswirkt.

Täglich finden Reflexionen und Transferübungen statt, die den Teilnehmenden helfen, die erlernten Inhalte unmittelbar in ihren beruflichen Alltag zu integrieren. Sie entwickeln individuelle Strategien und Transferpläne, um die neuen Kompetenzen nachhaltig zu nutzen. Durch den Fokus auf Selbstwahrnehmung, Stressprävention und Resilienzförderung wird nicht nur die Arbeitsfähigkeit erhalten, sondern auch die berufliche Vitalität erweitert. So profitieren die Teilnehmenden langfristig von den erlernten Methoden, die ihnen helfen, ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit gezielt zu stärken und zu bewahren.

Programm

Sonntag

bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
ab 18.00 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.

Montag

Einstieg und Grundlagen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag

morgens	Start in die Woche: Begrüßung, Einführung in das Programm und gemeinsames Kennenlernen. Definition von individuellen Zielen und Erwartung.
vormittags	Lebensstil und Arbeitsfähigkeit: Einführung in die Auswirkungen des persönlichen Lebensstils auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und das berufliche Umfeld.
mittags	Emotionale Intelligenz im Berufsalltag: Bedeutung der emotionalen Intelligenz für mentale Gesundheit und Arbeitsfähigkeit. Strategien zur Stärkung emotionaler Kompetenzen im Umgang mit beruflichen Belastungen.
nachmittags	Erholsamer Schlaf und berufliche Leistungsfähigkeit: Bedeutung von Schlafrhythmen und Chronotypen für kognitive Leistungsfähigkeit, Kreativität und Stressbewältigung. Analyse individueller Schlafmuster und Diskussion wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Dienstag

Bewegung, Entspannung und Ernährung im Berufsalltag

morgens	Aktiver Start in den Tag: Einführung in die Yoga-Praxis zur Förderung der natürlichen Bio-Rhythmik und körperlichen Aktivierung. Praktische Übungen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit.
vormittags	Stressbewältigung durch Entspannung: Bedeutung von Selbstakzeptanz und Selbstregulation im Umgang mit beruflichem Stress. Einführung in Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für mehr Wohlbefinden und bessere Arbeitsleistung.
mittags	Ernährung und Arbeitswelt: Analyse der Folgen von ungesunden Ernährungsgewohnheiten auf Gesundheit und berufliche Leistungsfähigkeit. Diskussion aktueller Forschungsergebnisse.
nachmittags	Grundlagen gesunder Ernährung: Vermittlung von Prinzipien gesunder Ernährungsweisen zur Förderung von Konzentration und Gesundheit im Berufsalltag.

Programm

Mittwoch	**Soziale Kompetenz und Stressmanagement**
morgens	Bewegter Start: Yogaübungen zur Steigerung von Energie und Produktivität.
vormittags	Emotionale Intelligenz und Teamarbeit: Förderung sozialer Kompetenzen und emotionaler Intelligenz für erfolgreiche Arbeitsbeziehungen. Fokus auf Kompromissfähigkeit und gemeinsame Ziele.
mittags	Achtsamkeit im Berufsalltag: Einführung in Achtsamkeitstechniken und deren positive Wirkung auf Konzentration und Gelassenheit.
nachmittags	Stress und Immunsystem: Analyse der Wechselwirkungen zwischen Stress und Gesundheit. Einführung in Stressbewältigungsmethoden für den Berufsalltag.
Donnerstag	**Resilienz**
morgens	Aktiv in den Tag: Yoga-Übungen zur Unterstützung der natürlichen Bio-Rhythmik und Förderung der Leistungsfähigkeit.
vormittags	Die Natur als Resilienz-Ressource: Analyse der Natur als Inspirationsquelle für mentale Resilienz und berufliches Wohlbefinden.
mittags	Gesunde Gewohnheiten im Berufsalltag: Praktische Tipps zur Förderung von Gesundheit und Zufriedenheit im Arbeitsumfeld.
nachmittags	Achtsamkeitstraining: Stressreduzierung durch praxisnahe Achtsamkeitsübungen.
Freitag	**Transfer in der Berufsalltag**
morgens	Meditation im Berufsalltag: Einführung in die Meditation zur Förderung von Energie und Konzentration. Praktische Übungen für den Arbeitsalltag.
vormittags	Zukunftsplanung: Entwicklung individueller Strategien zur Integration des Erlernten in den Berufsalltag. Erstellung eines persönlichen Transferplans.
mittags	Fortsetzung Zukunftsplanung: Entwicklung individueller Strategien zur Integration des Erlernten in den Berufsalltag. Erstellung eines persönlichen Transferplans.
nachmittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen, pädagogischen oder aktuellen Gründen vorbehalten!
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Stand: April 2025

Forum Gesundheit · Friedrich-Ebert-Str. 58 · 59425 Unna
Telefon: 02303-22441 · E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de · Internet: www.forum-gesundheit-nrw.de