

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Stressless Work. Mit Empathie und Achtsamkeit mehr Resilienz und weniger Stress im Beruf.

Veranstaltungstermine:

14.06. - 19.06.2026 (Usedom)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Silvia Schanze, Stressmanagementcoach

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

In dem fünftägigen Bildungsurlaub werden Wege aufgezeigt, wie ein konstruktiver Umgang mit Stress, Krisen und schwierigen Situationen im Berufsalltag aussehen kann und welche Herausforderungen dabei zu überwinden sind. Im Rahmen des Seminars werden den Teilnehmer/innen Aspekte der Resilienz und Techniken der Achtsamkeit vermittelt. Ziel dieses Seminars ist es, die eigenen Selbstkompetenzen zu stärken, um einen anderen Umgang mit Stress und schwierigen Situationen zu finden sowie Bewältigungsstrategien für belastende Situationen zu entwickeln. Besonderer Schwerpunkt wird daraufgelegt, die Rolle der Ziele der Teilnehmer/innen bei der Gestaltung des eigenen Alltags zu klären und wie es den Teilnehmer/innen gelingen kann, ihre Zeit im Alltag mit dem Fokus auf den Beruf sinnvoll einzuteilen.

Das Seminar orientiert sich an wissenschaftlich und praktisch erprobten und anerkannten Trainings zu Stressbewältigung. Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Auswertung, Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt. Die erlangten Kompetenzen können im beruflichen Kontext angewendet werden. Sie tragen zu einer entspannten Arbeitsatmosphäre bei und befördern so die beruflichen Erfolge.

Bildungsurlaub

Uhrzeit:	Programminhalt:
Sonntag	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
ab 18.00 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.
Montag	
Achtsamkeit im Beruf	
morgens	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Erwartungen und Wünsche.
vormittags	Grundlagen Achtsamkeit & wissenschaftlicher Hintergrund sowie Nutzung von Achtsamkeitsübungen als Möglichkeit der Gesundheitsprävention für den Berufsalltag.
mittags	Praxisübung: Bodyscan zur Stärkung der Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeitsfähigkeit.
nachmittags	Einführung in die Meditationspraxis und die Möglichkeiten der Anwendung im beruflichen Kontext.
Dienstag	
Gesundheit als ganzheitlicher Prozess	
morgens	Was ist Gesundheit? – Darstellung der Gesundheit als ganzheitlichen Prozess. Einführung in die ZENbo Balance. Individuelles Gesundheitserleben im beruflichen Kontext.
vormittags	Achtsamkeit im Beruf. Stärkung der Selbstkompetenzen durch bewusste Wahrnehmung und Fokussierung. Einführung in berufsorientierte Achtsamkeitstechniken.
mittags	Grundlagen der Atmung für die Ressourcenstärkung und Förderung der Konzentrationsfähigkeit. Wissenschaftliche Erkenntnisse für ein gesundheitsorientiertes stressfreies Arbeiten.
nachmittags	Einführung in die Atemübungen als Ressource für den Berufsalltag.
Mittwoch	
Achtsamer Umgang mit Emotionen	
morgens	Die Wirkung von Bedürfnissen und Emotionen. Konstruktiver Umgang am Arbeitsplatz. Vertiefung der Grundlagen der ZENbo Balance.
vormittags	Stärkung der Selbstregulationsfähigkeit im Beruf durch die Körperwahrnehmung. Erkennen von eigenen Bedürfnisse und achtsamer Umgang mit der eigenen Gedanken- und Emotionswelt.
mittags	Achtsame Kommunikation. Grundlagen der stressfreien Kommunikation für einen konfliktfreien Umgang mit anderen.
nachmittags	Praxisübung achtsame Kommunikation.

Bildungsurlaub

Donnerstag	Stressresistenz erhöhen durch Resilienz & Ressourcen
morgens	Resilienz zur Stressresistenz. Erkenntnisse der Resilienzforschung mit Darstellung der Kriterien des Resilienz Modells.
vormittags	Individuelle Resilienz. Entwicklung eines individuellen Resilienzplans für die persönlichen Schutzfaktoren gegen Stress im beruflichen Kontext.
mittags	Resilienzfaktor Akzeptanz. Stärkung der Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit und Reflexion.
nachmittags	Praxisübung zur Ressourcenstärkung und Anwendung im Berufsalltag.
Freitag	Ziele setzen & Rückfallprävention
morgens	Vertiefung von Atemtechniken für den Einsatz in beruflichen Kontext.
vormittags	Blick in die Zukunft. Zielsetzung für den Berufsalltag mit Entwicklung von Strategien für die individuelle Rückfallprävention.
mittags	Praxisübung. Die Bedeutung von Empathie im Berufsleben mit Ressourcenübung.
nachmittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Evaluation und Verabschiedung.

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!
 Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. Stand:
 März 2024