

Titel der Veranstaltung:

Stressmanagement. Reduzierung und Vorbeugung von Stress durch Selbstmanagement für den beruflichen Alltag

Veranstaltungstermine:

14.06. - 19.06.2026 (Neuharlingersiel)

01.11. - 06.11.2026 (Starnberger See)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Isa Götz

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

In dem fünftägigen Bildungsurlaub werden Wege aufgezeigt, wie ein konstruktiver Umgang mit Stress im Berufsalltag aussehen kann und wie man den konstruktiven Umgang mit Stress in den eigenen Arbeitstag durch ein gesundheitsförderndes Selbstmanagement integrieren kann. Im Rahmen des Seminars werden den Teilnehmer/innen grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten für den Umgang mit Stress vermittelt. Nach einer Einführung in das Thema Stress werden Wege zur Entspannung unter Berücksichtigung der Alltagstauglichkeit in der Arbeitswelt aufgezeigt und anschließend Methoden zum Erkennen der eigenen Stressverstärker besprochen und geübt. In einem nächsten Schritt werden Möglichkeiten erarbeitet, wie Stresssituationen verändert werden können und schließlich wie eine nutzenbringende Erholung gelingen kann. 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.

Uhrzeit:	Programminhalt:
Sonntag	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
ab 18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr bis 20.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Übung zur emotionalen Intelligenz, Yoga und Meditation zum Ankommen
Montag	
Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement	
morgens	Achtsames Morgenritual: YinYoga und Atempraxis in der Natur.
morgens	Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement: • Definition, Bereiche, Grundlagen • Einführung in die Prävention von Stress durch Selbsterforschung. Erkennen und verstehen, was in mir vor sich geht. Welche Qualitäten benötige ich für den Prozess des Forschens und welche Haltung nehme ich dabei ein?
vormittags	Praktische Anwendung: Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit
mittags	Selbstverantwortliches Handeln im Gesundheitsorientiertem Selbstmanagement. Selbstreflexion und Bewusstheit: Besprechung täglicher Aufgaben zur Aneignung förderlicher Routinen
nachmittags	Achtsamkeit im beruflichen Kontext: Achtsamkeit als Basis von Innen- und Außenwahrnehmung, Selbstreflexion und Handeln. Die Bedeutung des achtsamen Seins mit Blick auf die individuellen Anforderungen und Ressourcen.
Dienstag	
Stressmanagement	
morgens	Achtsames Morgenritual: Atempraxis in der Natur.
morgens	Einführung in das Thema „Stress“: • Definition und Stressdifferenzierung. • Stressmanagement: Überforderung in Alltag und Beruf • Ursachen und Auswirkungen. Die 3 Ebenen des Stressgeschehens.
vormittags	Qi-Gong, Elementeflow: Bewegungs- und Entspannungstechniken zur Stressreduzierung.
mittags	Stressbewältigung: Individuelle Stressverstärker erkennen und auflösen. Maßstäbe definieren und bewerten.
mittags	Stressbewältigung/Selbstmanagement: Die eigene Ausgangslage bestimmen und analysieren. Priorisierung von Bereichen mit Entwicklung von Lösungsansätzen. (Teil1)
nachmittags	Einführung in die Regeneration am Arbeitsplatz.
abends	Die innere Balance finden: YinYoga und Reflexion des Tages.

Mittwoch		Selbstmanagement & Stressbewältigung
morgens		Achtsames Morgenritual: Achtsamkeitstechniken für mehr Energie
vormittags		Bestimmen der eigenen Ausgangslage – Lösungsstrategien. Welche Ressourcen und Routinen stehen uns zur Verfügung bzw. möchten wir entwickeln, welche Gewohnheiten stehen uns im Weg? (Teil 2)
mittags		Qi-Gong Elementelow und Yoga für Stabilität und innere Ordnung
nachmittags		Stressbewältigung: Die Bedeutung des bewussten Atems für die Stressregulation: Atempraxis und Entspannungstechniken. • Entspannung: tiefe Bauchatmung, Wechselatem, • Aktivierung: Kapalabhati (bei Müdigkeit)
abends		Der Nutzen von YinYoga, bewusster Atem für Entspannung im Beruf.
Donnerstag		Stressreduktion durch Achtsamkeit
morgens		Morgenritual: Guter Start in den Tag – Input mit Reflexion.
morgens		Thema Stress: Stressbewältigungsstrategien am Arbeitsplatz. Die Kompetenzebenen erarbeiten und reflektieren.
vormittags		Qi-Gong Elementeflow, Verbindung von Atem und Bewegung.
mittags		Die eigene Ausgangslage bestimmen. Zeitmanagement und weitere Strategien zur Reduzierung von Stress. (Teil 3)
nachmittags		Reaktionsmodulation: Umgang mit starken Gefühlen in Akutsituationen. Die 4-A-Strategie.
nachmittags		Arbeitsplatzgesundheit ist gleich Rückengesundheit.
abends		Den Werkzeugkoffer sortieren: Welche Techniken und Verhaltensweisen habe ich kennengelernt?
Freitag		Ziele setzen & Abschluss
morgens		Achtsames Morgenritual: Achtsamkeit und Yoga in der Natur.
morgens		• Eigenverantwortung: Welche Voraussetzungen und Kompetenzen werden benötigt um Eigenverantwortung zu übernehmen. • Stressreduzierung und Kommunikation: Nein Sagen - Wie sage ich es meinem Chef? • Ayurveda: Einblick in die ganzheitlichen, präventiven Ansätze zur Reduzierung und Bewältigung von Stress.
vormittags		Workshop: Erstellung eines persönlichen Projekts zur Prävention und Bewältigung von Stress.
mittags		Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Evaluation und Verabschiedung.

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!
Stand: September 2025