Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:
Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.

Veranstaltungstermine:
15.03. - 20.03.2026 (Eckernförde)
11.10. - 16.10.2026 (Usedom)

Umfang des Studienseminars
40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:
Marion Münzberg, Dipl.-Designerin, Dipl.-Ingenieurin, Coach

Zielgruppe:
Arbeitnehmer/innen

Lernziele:
In diesem Bildungsurlaub erwerben die Teilnehmenden fundierte Kenntnisse über die Grundlagen der Achtsamkeit und deren anerkannten gesundheitlichen Nutzen, um ihre berufliche Leistungsfähigkeit zu steigern. Dies fördert ihre Selbstwahrnehmung und stärkt das Selbstwertgefühl, was zu einer verbesserten Arbeitsqualität führt. Gleichzeitig wird die Resilienz gestärkt, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die Belastbarkeit im Berufsalltag zu erhöhen. Die theoretischen Grundlagen zu den Auswirkungen von Stress auf die berufliche Leistung werden umfassend erläutert. Durch Selbstreflexion identifizieren die Teilnehmenden persönliche Stressauslöser und entwickeln individuelle Präventionsstrategien für den Arbeitskontext. Verschiedene Entspannungstechniken werden praktiziert, um einen effektiven Ausgleich zum beruflichen Stress zu schaffen. Diese Methoden verbessern die Selbststeuerungskompetenzen und erhöhen die Fähigkeit, mit belastenden Situationen im Berufsleben gelassener umzugehen. Die Resilienz wird gestärkt, und das körperliche sowie psychische Wohlbefinden unterstützt die Erhaltung der eigenen Widerstandskraft im beruflichen Umfeld.

Die Inhalte und Methoden sind gezielt auf die berufliche Weiterbildung ausgerichtet. Tägliche Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag gewährleisten, dass die erlangten Kompetenzen direkt in die beruflichen Tätigkeiten integriert werden können, um die Arbeitsfähigkeit zu erhalten und die berufliche Vitalität zu steigern.

FORUM Gesundheit, Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna
FON: 02303 - 22441; E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de

Träger:
FORUM für Politik, Wirtschaft und internationale Begegnung e.V., Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna

Uhrzeit:	Programminhalt:
Sonntag	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
ab 18.00 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.
Montag	**Achtsamkeit und Stressprävention**
morgens	Begrüßung und Einführung in das Thema. Einführung in die Konzepte von Achtsamkeit und Stressprävention und ihre Notwendigkeit für die Arbeitsfähigkeit.
vormittags	Stress und seine Auswirkungen auf Körper und Geist. Wissenschaftliche Grundlagen zu Stressreaktionen und deren Auswirkungen auf die Gesundheit. Erkennen der Stresssymptome und deren Auswirkungen auf die berufliche Leistung.
mittags	Grundlagen der Achtsamkeit. Einführung in Techniken du Methoden zur Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit am Arbeitsplatz.
nachmittags	Einfache Entspannungstechniken. Einführung in den Body Scan zur Förderung der Entspannung und Körperbewusstheit.
abends	Reflexionsrunde: Erste Eindrücke und Erkenntnisse
Dienstag	**Selbstwahrnehmung und Stressauslöser**
morgens	Selbstwahrnehmung schulen. Steigerung der Selbstwahrnehmung und Identifikation innerer Ressourcen. Verbesserung der Fähigkeit, eigene Emotionen und Stresssignale im Berufsalltag zu erkennen.
vormittags	Identifikation persönlicher Stressauslöser. Analyse persönlicher Stressoren und deren berufliche Auswirkungen. Entwicklung individueller Strategien zur Stressvermeidung und -bewältigung im Arbeitsumfeld.
mittags	Praxisübung: Meditative Atemübungen. Einführung in Atemtechniken zur Förderung der Stressresistenz und Konzentration bei beruflichen Herausforderungen.
nachmittags	Entwicklung individueller Präventionsstrategien. Anwendung von Präventionsstrategien zur langfristigen Verbesserung der Arbeitsleistung und -zufriedenheit.
abends	Umsetzung im Berufsalltag. Diskussion und Planung der Integration von Achtsamkeitstechniken in den Arbeitsalltag.
Mittwoch	**Resilienz und Selbstheilungskräfte**
morgens	Resilienz verstehen und fördern. Theoretische Grundlagen der Resilienz und deren Bedeutung im Berufsleben.

vormittags	Aktivierung der Selbstheilungskräfte zur Förderung der inneren Stärke und Selbstregulation. Nutzung von Resilienztechniken zur Erhaltung der psychischen Gesundheit und Arbeitsfähigkeit.
mittags	Progressive Muskelentspannung. Einsatz von Entspannungstechniken zur Verbesserung der Arbeitsleistung und Reduzierung von Stress.
nachmittags	Aufbau von Resilienz im Berufsalltag. Entwicklung von Resilienzstrategien für den Arbeitsalltag zur Stärkung der Fähigkeit, mit beruflichen Herausforderungen gelassener umzugehen.
abends	Reflexionsrunde: Erfahrungen und Erkenntnisse. Austausch über die Umsetzung der Resilienztechniken im Berufsleben.
Donnerstag	**Selbststeuerung und Stressbewältigung**
morgens	Selbststeuerungskompetenzen stärken. Einführung in Techniken und Methoden zur Verbesserung der Selbststeuerung im Umgang mit beruflichem Stress.
vormittags	Methoden zur Stressbewältigung. Erarbeitung von Stressbewältigungsmethoden zur Erhöhung der beruflichen Belastbarkeit.
mittags	Praxisübung: Achtsamkeitsmeditation zur Förderung der inneren Ruhe. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und Stressresistenz im Berufsalltag.
nachmittags	Fallstudien zur Stressbewältigung. Analyse von Fallstudien zur Anwendung der erlernten Techniken zur Lösung beruflicher Probleme.
abends	Transferübung: Strategien für den Berufsalltag. Integration von Achtsamkeit zur Steigerung der Arbeitszufriedenheit und Effizienz.
Freitag	**Integration und Transfer**
08.00 Uhr bis 09.30 Uhr	Zusammenfassung und Integration der gelernten Inhalte. Sicherstellung der langfristigen Anwendung der Achtsamkeitstechniken im Beruf.
09.45 Uhr bis 12.00 Uhr	Entwicklung eines persönlichen Aktionsplans zur Stressprävention. Planung der langfristigen Umsetzung der erlernten Techniken zur Verbesserung der Arbeitsfähigkeit.
13.00 Uhr bis 13.45 Uhr	Praxisübung: Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz. Anwendung von Entspannungstechniken zur Reduzierung von Stress während der Arbeit.
13.45 Uhr bis 15.15 Uhr	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: März 2025

FORUM Gesundheit, Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna
FON: 02303 - 22441; E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de

Träger:
FORUM für Politik, Wirtschaft und internationale Begegnung e.V., Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna