

## Bildungsurlaub

---

**Titel der Veranstaltung:**

Mindful Work. Die mentale Gesundheit am Arbeitsplatz stärken durch Stressbewältigungsstrategien für mehr Zufriedenheit und Erfolg im Beruf.

**Veranstaltungstermine:****Veranstaltungstermine:**

04.05. – 09.05.2025 (Usedom)

10.08. - 15.08.2025 (Alpine Berggebiete / Hirschegg)

**Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

**Leitung des Bildungsurlaubs:**

Franz Laufer, Yogalehrer und Meditationsleiter

**Zielgruppe:**

Arbeitnehmer/innen

**Lernziele:**

- Sicherung des Transfers in spezifischen Arbeitssituationen: Die Teilnehmer\*innen sollen in der Lage sein, die erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse in bestimmten beruflichen Situationen anzuwenden und sicherzustellen, dass das Gelernte im Arbeitskontext erfolgreich umgesetzt wird.
- Verbesserung der physischen, psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf: Ziel ist es, die körperliche Fitness, die psychische Stärke und die mentale Beweglichkeit der Teilnehmer\*innen zu steigern, um ihre berufliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen.
- Förderung der Kompetenzen in Bezug auf Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft: Die Inhalte zielen darauf ab, das Selbstvertrauen und die Fähigkeit zur erfolgreichen Durchsetzung von Ideen und Entscheidungen in beruflichen Situationen zu stärken.
- Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren: Das Programm soll den Umgang mit beruflichen Stressoren erleichtern und den Teilnehmer\*innen wirksame Strategien zur Stressbewältigung vermitteln.
- Integration von Yogaübungen, Entspannungstechniken und Meditation im Berufsalltag: Die Praxisinhalte sollen den Teilnehmer\*innen ermöglichen, Yogaübungen, Entspannungstechniken und Meditation in ihren täglichen Arbeitsalltag zu integrieren, um Stress abzubauen und die mentale Klarheit zu fördern.
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf: Das Ziel ist, die allgemeine berufliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit der Teilnehmer\*innen zu stärken, um Herausforderungen effektiv zu bewältigen und die Arbeitsqualität zu steigern.

## Bildungsurlaub

<b>Uhrzeit:</b>	<b>Programminhalt:</b>
<b>Sonntag</b>	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
ab 18.00 Uhr	Kennenlernrunde und Abendessen in der Unterkunft.
<b>Montag</b>	
morgens	Einführung in Stressmanagement am Arbeitsplatz: Ursachen, Auswirkungen und Bewältigungsstrategien für berufliche Herausforderungen.
vormittags	Die Bedeutung der mentalen Gesundheit für die Arbeitsleistung: Grundlagen des Geistsystems und deren Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit.
mittags	Praktische Anwendung von Stressbewältigungstechniken im Arbeitskontext: Identifizierung persönlicher Stressoren anhand von Methoden und Strategien zu deren Bewältigung.
nachmittags	Yoga als Instrument zur Förderung der Arbeitsproduktivität und zur Verbesserung des Arbeitsumfelds: Praktische Übungen zur Entspannung und Konzentrationssteigerung.
<b>Dienstag</b>	
morgens	Einführung in die Bedeutung von Achtsamkeit am Arbeitsplatz: Steigerung der Konzentration und Effektivität durch Achtsamkeitspraktiken.
vormittags	Praktische Anwendung von Achtsamkeits- und Meditationsübungen zur Förderung von Kreativität und Problemlösungsfähigkeiten im Beruf.
mittags	Entwicklung von Stressbewältigungsstrategien durch Achtsamkeitstraining: Umgang mit herausfordernden Situationen im Arbeitsalltag.
nachmittags	Integration von Achtsamkeitspraktiken in den Arbeitsalltag: Anpassung von Arbeitsgewohnheiten zur Steigerung der Produktivität und des Wohlbefindens.
<b>Mittwoch</b>	
morgens	Aufbau von Resilienz im beruflichen Umfeld: Bewältigung von Stress und Herausforderungen durch Achtsamkeits- und Resilienztraining.
vormittags	Stärkung des Durchsetzungsvermögens durch emotionale Intelligenz: Verbesserung der Fähigkeiten zur Führung und Konfliktlösung.
mittags	Entspannungstechniken für den Arbeitsplatz: Strategien zur Stressbewältigung und Förderung des Wohlbefindens im beruflichen Kontext.
nachmittags	Think out of the box. Förderung von Kreativität und Innovation am Arbeitsplatz: Entwicklung alternativer Denkweisen und Lösungsansätze für berufliche Herausforderungen.

## Bildungsurlaub

---

### Donnerstag

morgens	Bedeutung von Sinnhaftigkeit und Zufriedenheit in der beruflichen Tätigkeit: Identifikation persönlicher Motivationen und beruflicher Ziele.
vormittags	Mentale Techniken zur Förderung von positiven Einstellungen und beruflichem Erfolg (Teil 1): Veränderung von Glaubenssätzen und Mindset.
mittags	Mentale Techniken zur Förderung von positiven Einstellungen und beruflichem Erfolg (Teil 2): Veränderung von Glaubenssätzen und Mindset.
nachmittags	Yoga zur Förderung von mentaler Stärke und beruflichem Erfolg: Praktische Übungen zur Steigerung von Selbstbewusstsein und Leistungsfähigkeit im Beruf.

### Freitag

morgens	Selbstmotivation und Zielsetzung im beruflichen Kontext: Entwicklung intrinsischer Motivation zur Erreichung beruflicher Ziele und Projekte.
vormittags	Integration von positiven Gewohnheiten und Ritualen in den Arbeitsalltag: Förderung eines gesunden und produktiven Arbeitsumfelds.
mittags	Erstellung eines persönlichen Trainings- und Übungsplans für die nächsten drei Monate zur beruflichen Weiterentwicklung und Stärkung der persönlichen Ressourcen.
nachmittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung

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