

## Bildungsurlaub

---

### **Titel der Veranstaltung:**

Achtsamkeit im Beruf. Stress reduzieren und Ressourcen stärken mit MBSR. Qigong als Quelle von Spannungsregulation und Selbstmanagement.

### **Veranstaltungstermine:**

10.08. - 15.08.2025 (Starnberger See)

21.09. - 26.09.2025 (Harz)

### **Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

### **Leitung des Bildungsurlaubs:**

Anita Wilmes: Sozialarbeiterin, Dozentin und Praxis in Qigong, Shiatsu, Meditation, MBSR und Stressbewältigung

### **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.
- 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 von Selbstsicherheit, Erleben von Selbstwirksamkeit und Durchsetzungskraft: Die Inhalte wirken darauf hin, Selbstvertrauen und die Fähigkeit zu einer erfolgreichen Durchsetzung von Ideen und Entscheidungen, die aus der eigenen beruflichen Kompetenz erwachsen, zu stärken.
- Auseinandersetzung mit und Bewältigung von Stressoren aus der persönlichen Arbeitswelt: Das Programm soll den Umgang mit beruflichen Stressoren und eigenen Stress-Warnsignalen bewusstmachen und den Teilnehmer\*innen wirksame Strategien zur Bewältigung von herausfordernden Situationen im Beruf an die Hand geben.
- Integration von Qigong-Übungen und Elementen des MBSR als Formen der Achtsamkeit im Berufsalltag: Die Praxisinhalte sollen den Teilnehmer\*innen ermöglichen, Ruheübung und Meditation in ihren täglichen Arbeitsalltag zu integrieren. Das verbessert die Affektregulation, fördert mentale Klarheit und ermöglicht es mit Stress-Momenten konstruktiv umzugehen.
- 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

| Uhrzeit:        | Programminhalt:   |
|-----------------|---|
| <b>Sonntag</b>  |   |
| bis 17.00 Uhr   | Anreise und Check-In  |
| ab 18.00 Uhr    | Abendessen in der Unterkunft.   |
| <b>Montag</b>   |   |
| morgens         | Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmer*innen mit Blick auf Motivation und Erwartungen sowie in das Wochenprogramm. Einführung in „Qigong: Eine Methode zur Zentrierung und Erholung gegen den Arbeitsstress.“  |
| vormittags      | Das Arbeitsumfeld mit seinen Qualitäten und Herausforderungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch über Erfahrungen und Einschätzungen</li> <li>• Analyse der Voraussetzungen für zufriedenen und kraftvollen Arbeitseinsatz</li> <li>• Diskurs über die Bedeutung der Resilienz und inneren Ressourcen im Beruf</li> </ul>                    |
| mittags         | Wahrnehmungs- und Verarbeitungsstrukturen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie wir die Welt wahrnehmen - Achtsam bis Autopilot. Erkundung der Unterschiede zwischen dem Zustand der Achtsamkeit und dem "Autopiloten".</li> <li>• Geleiteter Bodyscan zur Stärkung der Wahrnehmungskompetenz.</li> </ul>   |
| nachmittags     | Reflexion und Resümee: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen und Reflektieren von Wahrnehmungs-Prozessen im Arbeitsumfeld.</li> <li>• Schriftliches Resümee der Tagesinhalte.</li> </ul>  |
| <b>Dienstag</b> |   |
| morgens         | Überlastung, Stress und Erholung: Prozesse in Körper und Gehirn: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Wirkungsweise und Prinzipien von Qigong im Arbeitskontext.</li> <li>• Die Bedeutung von „Ruhe“ im Arbeitsalltag - Entwicklung von Morgenroutinen mit Qigong.</li> </ul>   |
| vormittags      | Stress verstehen lernen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstellung des Stress-Reaktions-Zyklus. Analyse von Stress-Signalen im Berufsalltag und der richtige Umgang.</li> <li>• Geleitete Meditations- und Ruheübungen.</li> </ul>   |
| mittags         | Die Bedeutung der Wahrnehmung zur Entwicklung von Problemlösungen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in die Neun-Punkte-Fragestellung: Problemlösung – Wie geht das?</li> <li>• Stresserfahrung, -reaktion und –beruhigung. Auswirkungen von Stress verschärfenden Gedanken auf unsere physische und mentale Leistungsfähigkeit.</li> </ul> |

## Bildungsurlaub

nachmittags Akzeptanz der eigenen Grenzen: Achtsames Wahrnehmen als Ressource. Die Bedeutung von Meditation zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung.

nachmittags Resümee und Reflexion der Tagesinhalte.

### Mittwoch

morgens Achtsamkeit und Konzentration im Berufsalltag:

- Die Bedeutung von „Konzentration“ für den Berufsalltag - Entwicklung von Morgenroutinen mit Qigong.
- Achtsamkeit und Konzentration im Beruf: Wie passt das zusammen?

vormittags Qigong und MBSR zur Stärkung der Selbstkompetenzen im Beruf:

- Die Bedeutung des Qigongs als mentales Training und seine Anwendung zur Verbesserung der Konzentration im Berufsalltag.
- Die Prinzipien des MBSR zur Schärfung der Wahrnehmungskompetenz für den Umgang mit beruflichen Herausforderung.

mittags Die innere Balance am Arbeitsplatz finden:

- Stressmanagement und emotionale Intelligenz am Arbeitsplatz.
- Integration von praktischen Entspannungstechniken für den täglichen Gebrauch am Arbeitsplatz.
- Reflexion: Mein eigener Umgang mit Stress.

nachmittags Filmvortrag „Schule der Achtsamkeit“: Reflexion über die Anwendung von Achtsamkeit im Arbeitsumfeld.

nachmittags Resümee und Reflexion der Tagesinhalte und der eigenen Verständnis- und Lernerfolge

### Donnerstag

morgens Abgrenzen und Einlassen – Schwierige Kommunikation am Arbeitsplatz:

- Die Bedeutung von „Gelassenheit“ für den Berufsalltag - Entwicklung von Morgenroutinen mit Qigong.
- Die eigene Selbstwahrnehmung am Arbeitsplatz hinterfragen: Der Umgang mit Ärger, Angst und Unruhe.

10.45 Uhr bis 12.15 Uhr Qigong und MBSR zur Stärkung der Selbstkompetenzen im Beruf:

- Die Relevanz der „stabilen Mitte“ für die Bewältigung von sozialem Stress im Arbeitsumfeld.
- Die Bedeutung von Salutogenese am Arbeitsplatz.

mittags Kommunikationsblockaden auflösen:

- Der richtige Umgang mit schwierigen Kommunikationssituationen im beruflichen Kontext.
- Achtsamer Dialog – Verbesserung der kommunikativen Fähigkeiten am Arbeitsplatz.

## Bildungsurlaub

---

nachmittags Gesundheitsförderung im Beruf: Überblick über Angebote und mögliche Anwendungen in der Arbeitswelt.

nachmittags Resümee und Reflexion der Tagesinhalte.

### Freitag

morgens Individuelle Strategien für einen ausgeglichenen Berufsalltag:

- Die Bedeutung von „Kraft“ für den Arbeitsalltag - Entwicklung von Morgenroutinen mit Qigong.
- Meine persönlichen Ziele: Erstellung eines persönlichen Trainings- und Übungsplans zur beruflichen Weiterentwicklung und Stärkung der inneren Balance zwischen Stress und Entspannung.

mittags Wie geht es weiter?

- Integration und Anwendung von Ruhe- und Meditationsübungen zwischen den nächsten Arbeitseinheiten.
- Integration der Vision entspannter Selbststeuerung zwischen eigenen Bedürfnissen und Arbeitsanforderungen.

nachmittags Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch über Ziele und Vorsätze, Feedback und Verabschiedung

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