

## Bildungsurlaub

---

**Titel der Veranstaltung:**

Erfolgsrezepte für den Umgang mit Stress. Körperliche und mentale Gesundheit fördern für mehr Erfolg im Beruf.

**Veranstaltungstermine:**

12.10. - 17.10.2025 (Alpine Berggebiete / Hirschegg)

09.11. - 14.11.2025 (Neuharlingersiel)

**Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

**Leitung des Bildungsurlaubs:**

Stephanie Zander, Yoga-Lehrerin

**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	Abendessen.
<b>Montag</b>	
<b>Achtsamkeit und Stressbewältigung im Beruf</b>	
morgens	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren.
vormittags	Stress und seine Auswirkungen auf die Arbeitsleistung. Definition und Ursachen von Stress. Identifikation beruflicher Stressoren und deren Auswirkungen auf die Arbeitsleistung.
mittags	Die Bedeutung von Achtsamkeit und Stressbewältigung im Berufsleben. Theoretische Grundlagen von Achtsamkeit-Methoden und seine Anwendbarkeit im beruflichen Kontext.
nachmittags	Anwendung von Achtsamkeitsmeditationstechniken zur Stressreduktion am Arbeitsplatz. Atem- und Entspannungstechniken zur Stressreduktion und Förderung der Konzentration am Arbeitsplatz.
<b>Dienstag</b>	
<b>Yoga und körperliche Gesundheit im Beruf</b>	
morgens	Einführung in die Bedeutung von Yoga für die körperliche und geistige Gesundheit im Beruf. Theoretische Grundlagen der Yoga-Philosophie und deren Anwendbarkeit im Arbeitsalltag.
vormittags	Endlich Schmerzfrei. Ergonomisches Arbeiten und Prävention von berufsbedingten körperlichen Beschwerden.
mittags	Anwendung von Yoga am Arbeitsplatz. Einfache Yoga- und Dehnübungen zur Entspannung und Verbesserung der Körperhaltung.
nachmittags	Yoga für den Stressabbau: Praktische Anwendung von Yoga-Übungen zur Entspannung und Stressreduktion im Arbeitsalltag.
abends	Entwicklung individueller Yoga-Routinen für den Berufsalltag.
<b>Mittwoch</b>	
<b>Achtsame Kommunikation im Beruf</b>	
morgens	Einführung in die Bedeutung achtsamer Kommunikation im beruflichen Umfeld. Theoretische Grundlagen und praktische Tipps zur Verbesserung der zwischenmenschlichen Interaktionen am Arbeitsplatz.
vormittags	Anwendung von achtsamer Kommunikation in beruflichen Situationen wie Teammeetings, Konfliktsituationen usw.

## Bildungsurlaub

---

mittags                      Erfahrungsaustausch über die Auswirkungen von klarer und respektvoller Kommunikation auf die Arbeitsatmosphäre und Produktivität.

nachmittags                Einführung in Meditation als eine Grundsäule der Achtsamkeit und Betonung der Bedeutung von Stille für den Stressabbau und der achtsamen Kommunikation.

### **Donnerstag                      Stressmanagement durch Selbstfürsorge**

morgens                     Einführung in die Bedeutung von Selbstfürsorge für das Stressmanagement im Beruf. Theoretische Grundlagen und praktische Tipps zur Selbstfürsorge und Burnout-Prävention.

vormittags                 Selbstfürsorge-Techniken zur Stressreduktion und Förderung des Wohlbefindens am Arbeitsplatz (z.B. Meditation, Selbstmassage, kurze Pausen).

mittags                      Entwicklung eines individuellen Selbstfürsorgeplans für den Berufsalltag.

nachmittags                Erfahrungsaustausch über die Integration von Selbstfürsorge in den Arbeitsalltag und Herausforderungen bei der Umsetzung.

### **Freitag                            Integration und Abschluss**

morgens                     Langfristige Integration von Stressbewältigungs- und Achtsamkeitspraktiken in den beruflichen Alltag. Präsentation der Selbstfürsorgepläne und Erfahrungsaustausch.

vormittags                 Zusammenfassung der Achtsamkeit-Methoden zur Reflexion und Verankerung der erlernten Techniken und Strategien.

mittags                      Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung

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