

# Bildungsurlaub

---

**Titel der Veranstaltung:**

Glückscoaching: Mehr Glück, Erfolg und Zufriedenheit im Beruf.

**Veranstaltungstermin:**

29.06. - 04.07.2025 (Brekum)

**Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

**Leitung des Bildungsurlaubs:**

Franz Laufer, Yogalehrer und Meditationsleiter

**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 anhand von emotional intelligenten Methoden in den eigenen Arbeitstag integrieren kann. Im Rahmen des Seminars werden den Teilnehmer/innen grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten für den Umgang mit Stress vermittelt, um mehr Gelassenheit zu entwickeln und die eigene Leistung zu stärken. Nach einer Einführung in das Thema Entwicklung von emotionaler Intelligenz am Arbeitsplatz werden Wege zur Prävention von negativen Einflüssen unter Berücksichtigung der Alltagstauglichkeit in der Arbeitswelt aufgezeigt und anschließend Methoden zur Stärkung der eigenen Selbstkompetenzen besprochen und geübt. 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 zu gestalten.

Das Seminar orientiert sich an wissenschaftlich und praktisch erprobten und anerkannten Trainings zu Stressregulierung. 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.

## Bildungsurlaub

<b>Uhrzeit:</b>	<b>Programminhalt:</b>
<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 des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren.
vormittags	Begriffsdefinition: Emotionale Intelligenz. Die Bedeutung für den Beruf und die Entwicklung von emotionaler Intelligenz.
mittags	Einführung in das Kognitionsverständnis des Embodiment: Die Verbindung zwischen Körper und Emotionen mit den Auswirkungen auf den Beruf.
nachmittags	Praxis: Einführung in Embodiment Übungen.
<b>Dienstag</b>	
morgens	Aufmerksamkeitsschulung. Einführung in die grundlegende Funktionsweise des menschlichen Bewusstseins. Ursachen des Leidens und Wege aus dem Leiden. Vorstellung wissenschaftlicher Erkenntnisse.
vormittags	Workshop: Aufmerksamkeitstraining für mehr Effizienz im Beruf. Effektivität durch Aufmerksamkeit und Konzentration.
mittags	Beitrag von Achtsamkeit im Beruf: Achtsamkeit als Schlüssel zur Reduzierung von Stressreaktionen und mehr Gelassenheit im Beruf.
nachmittags	Workshop: Achtsamkeit für mehr Effizienz im Beruf. Verbesserung der kommunikativen Fähigkeiten durch achtsame Kommunikation.
<b>Mittwoch</b>	
morgens	Der Atem als Kraft- und Energiequelle. Wissenschaftliche Erkenntnisse der Bedeutung von Atmung bei Stress und ihre Wirkung.
vormittags	Praxis: Richtig atmen. Atemtechniken für mehr Ruhe und Gelassenheit.
mittags	Erfolg durch Fokussierung. Bedeutung, Entwicklung und Stärkung der Konzentrationsfähigkeit.
nachmittags	Yoga, Meditation und Achtsamkeitstraining für mehr Handlungskompetenz und Erfolg im Beruf durch Verbesserung der körperlichen und mentalen Kompetenzen.
nachmittags	Praxis: Yoga- und Meditationstechniken zur Stärkung von Gelassenheit in Stresssituationen

## Bildungsurlaub

---

### Donnerstag

morgens	Projekt: Der Selbst-Entwickler. Entwicklung von Selbst-Bewusstheit, Selbst-Verantwortung, Selbst-Vertrauen, Selbst-Überwindung.
vormittags	Achtsamkeitsübungen am Arbeitsplatz.
mittags	Vision Boards: Visualisierung der eigenen Ziele.
nachmittags	Workshop: Mentale Bilder. Effektive Möglichkeiten zur Verwendung mentaler Bilder zur Verbesserung der Leistung.

### Freitag

morgens	Grundlagen, Methoden und Tipps für eine erfolgreiche und dauerhafte Umsetzung des Gelernten im Berufsalltag.  Praxis: Vertiefung der Übungen von Yoga, Meditation und Achtsamkeitstraining für einen Transfer am Arbeitsplatz.  Der Erfolgsplan: Entwicklung von konkreten Schritten für weniger Stress und mehr Glück.
mittags	Workshop: Transfer des Erlernten in den eigenen Berufsalltag. Entwicklung eines „Erfolgsplans“ mit eigenen Zielen und Bewusstheits-, Zeit- und Prioritätsmanagement.
nachmittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung.

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!  
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.  
Stand: November 2023