

## Bildungsurlaub

---

**Titel der Veranstaltung:**

Stress lass nach! Mehr Gelassenheit auf der Arbeit.

**Veranstaltungstermine:**

23.03. – 28.03.2025 (Sylt) (Silvia Schanze oder Anita Wilmes)

13.07. – 18.07.2025 (Neuharlingersiel) (Silvia Schanze)

**Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

**Leitung des Bildungsurlaubs:**

Silvia Schanze, Stressmanagementcoach

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

**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 in den eigenen Arbeitstag integrieren kann. Im Rahmen des Seminars werden den Teilnehmer/innen grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten für den Umgang mit Stress vermittelt. Nach einer Einführung in das Thema Stress werden Wege zur Entspannung unter Berücksichtigung der Alltagstauglichkeit in der Arbeitswelt aufgezeigt und anschließend Methoden zum Erkennen der eigenen Stressverstärker besprochen und geübt. In einem nächsten Schritt werden Möglichkeiten erarbeitet, wie Stresssituationen verändert werden können und schließlich wie eine nutzenbringende Erholung gelingen kann. 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 einzuteilen.

Das Seminar orientiert sich an wissenschaftlich und praktisch erprobten und anerkannten Trainings zu Stressbewältigung. 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>	
<b>Stressmanagement</b>	
morgens	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Übung zur emotionalen Intelligenz.
vormittags	Grundlagen des Stressmanagements. Allgemeine und individuelle Ursachenanalyse von Stress im Beruf und Alltag.
mittags	Stresssymptome und Stresstheorien. Darstellung der Zusammenhänge zwischen Stressoren und Stressreaktion.
nachmittags	Einführung in die dritte Säule des multimodalen Stressmanagements. Vermittlung von theoretischem Wissen zum Thema Entspannung am Arbeitsplatz.
abends	Praxis: Progressive Muskelentspannung (PMR).
<b>Dienstag</b>	
<b>Stress- und Energiemanagement</b>	
morgens	ZENbo Balance. Individuelles Stresserleben, Präventionsmaßnahmen, Wissenswertes zu Stress & Wissenschaft im Kontext Beruf.
vormittags	Burnout. Definition und wissenschaftliche Erkenntnisse. Energiemanagement und Entspannung als Ressource gegen Burnout.
mittags	Einstieg in die zweite Säule des multimodalen Stressmanagement - das kognitive Stressmanagement.
nachmittags	Methoden zur Stressverringerng im Berufsalltag.
<b>Mittwoch</b>	
<b>Stressresistenz erhöhen durch Resilienz, Salutogenese &amp; Ressourcen</b>	
morgens	Qigong und seine Wirkung. Vorstellung des Modells der Salutogenese nach Antonovsky.
vormittags	Das Konzept der Salutogenese. Definition und Erklärung mit Ressourcen- und Selbstcheck.
mittags	Die 7 Säulen der Resilienz.
nachmittags	Genustraining durch das Euthyme Verfahren.

## Bildungsurlaub

---

<b>Donnerstag</b>	<b>Stressreduktion durch Achtsamkeit</b>
morgens	Achtsamkeit mit Qigong. Die Bedeutung von Achtsamkeit und die Wissenschaftliche Erkenntnisse.
vormittags	Einführung in die Wahrnehmung. Der Einfluss von Stress auf unsere Wahrnehmung. Entstehung, Erklärung und Bewältigung im Kontext zum Arbeitsplatz.
mittags	Theoretischer Hintergrund zu den Ebenen der Achtsamkeit und Impulskontrolle, um die Selbstkontrolle zu erhöhen und Stressempfinden zu senken.
nachmittags	Praxisübung: Achtsamkeit zur Integration in den Berufsalltag.
<b>Freitag</b>	<b>Ziele setzen &amp; Rückfallprävention</b>
morgens	Einstieg in das Thema Werte. Warum sind sie wichtig und wie helfen sie mir Stress zu reduzieren.
vormittags	Blick in die Zukunft: Zielsetzung für den Berufsalltag mit Entwicklung von individuellen Rückfallpräventionen.
mittags	Praxisübung: Abgrenzen mit Ressourcenübung.
nachmittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Evaluation und Verabschiedung.

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