

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Stressmanagement. Reduzierung und Vorbeugung von Stress durch Selbstmanagement für den beruflichen Alltag

Veranstaltungstermine:

01.06. - 06.06.2025 (Plöner See)

23.11. - 28.11.2025 (Hintersee)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Isa Götz

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 durch ein gesundheitsförderndes Selbstmanagement 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

Uhrzeit:	Programminhalt:
Sonntag	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
ab 18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr bis 20.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Übung zur emotionalen Intelligenz, Yoga und Meditation zum Ankommen
Montag	
Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement	
morgens	Achtsames Morgenritual: YinYoga und Atempraxis in der Natur.
morgens	Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement: <ul style="list-style-type: none"> • Definition, Bereiche, Grundlagen • Einführung in die Prävention von Stress durch Selbsterforschung. Erkennen und verstehen, was in mir vor sich geht. Welche Qualitäten benötige ich für den Prozess des Forschens und welche Haltung nehme ich dabei ein?
vormittags	Praktische Anwendung: <ul style="list-style-type: none"> • Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit • Bestimmen der eigenen Ausgangslage: Untersuchung der Lebens- und Arbeitsfelder
mittags	Selbstverantwortliches Handeln im Gesundheitsorientiertem Selbstmanagement. Welche Voraussetzung werden benötigt, um Eigenverantwortung zu übernehmen? Die aktuelle Entwicklung in Deutschland.
nachmittags	Selbstmanagement: mit welchen Kompetenzen können wir es fördern? Welche Voraussetzungen werden benötigt, um Eigenverantwortung zu übernehmen?
nachmittags	Einführung in die Regeneration am Arbeitsplatz.
Dienstag	
Stressmanagement	
morgens	Achtsames Morgenritual: YinYoga und Atempraxis in der Natur.
morgens	Einführung in das Thema „Stress“. Definition und Stressdifferenzierung.
vormittags	Stressmanagement. Überforderung in Alltag und Beruf – Ursachen und Auswirkungen. Die 3 Ebenen des Stressgeschehens.
mittags	Yoga, achtsame Bewegungs- und Entspannungstechniken zur Stressreduzierung.

Bildungsurlaub

mittags	Stressbewältigungsstrategien am Arbeitsplatz. Analyse von individuellen Stressindikatoren und Herausarbeiten von Lösungsansätzen.
nachmittags	Einführung in die Regeneration am Arbeitsplatz.
Mittwoch	Selbstmanagement & Stressbewältigung
morgens	Achtsames Morgenritual: YinYoga und Atempraxis in der Natur.
morgens	Einführung in das Thema „Stressbewältigung“. Analyse von individuellen Verhaltensmuster zu alternativen Verhaltensmustern in Stresssituationen. Betrachten der eigenen Rolle mit den Reizschwellen in Stresssituationen.
vormittags	Yoga für Stabilität und innere Ordnung
mittags	Selbstmanagement: Neurologische Grundlagen und Differenzierung von Gefühlen zum besseren Verstehen, Erkennen und Verändern derselben Stressreduktion mithilfe bewährter Techniken. Reaktionsmodulation zur Stressreduzierung, Teil1 in Theorie und Praxis.
nachmittags	Selbstmanagement: Reaktionsmodulation zur Stressreduzierung. Die 4-A-Strategie in Akutsituationen.
nachmittags	Selbst- und fremdverursachter Stress: zwei unterschiedliche strategische Ansätze zur Stressbewältigung. Die Bedeutung von stressreduzierende Affirmationen am Arbeitsplatz.
abends	Yoga für die Rückengesundheit.
Donnerstag	Stressreduktion durch Achtsamkeit
morgens	Morgenritual: Start in den Tag
morgens	Einführung in das Thema „Achtsamkeit“ mit Blick auf den beruflichen und sozialen Kontext. Betrachtung der Vorbedingungen, Realisierungen und Prioritäten.
vormittags	Ayurveda: Einblick in die ganzheitlich, präventiven Ansätze zur Reduzierung und Bewältigung von Stress.
mittags	Blockierende Denkmuster im sozialen und beruflichen Kontext. Erkennung und Umgang mit diesen Blockaden
nachmittags	Meine persönliche Bilanz. Analyse der eigenen Anforderungen und Ressourcen zur Reduzierung von Stress
abends	Entspannt in den Abend mit YinYoga, Atem & Meditation

Bildungsurlaub

Freitag	Ziele setzen & Abschluss
morgens	Achtsames Morgenritual: YinYoga und Atempraxis in der Natur.
morgens	Den Werkzeugkoffer sortieren: welche Werkzeuge bzw. Techniken und Verhaltensweisen habe ich kennengelernt?
vormittags	Workshop: Erstellung eines persönlichen Projekts zur Prävention und Bewältigung von Stress.
mittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Evaluation und Verabschiedung.

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.
Stand: September 2025