

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Stressprävention. Resiliente Achtsamkeits-Entwicklung für den Berufsalltag.

Veranstaltungstermine:

09.02. - 14.02.2025 (Bodensee)

04.05. - 09.05.2025 (Eifel)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Ilse Eichler, Personzentrierte Beraterin

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

In diesem Bildungsurlaub erlernen die Teilnehmenden die grundlegenden Elemente der Achtsamkeit und deren anerkannte gesundheitliche Wirkung. Damit erreichen sie die Förderung der eigenen Selbstwahrnehmung sowie eine Verbesserung der Selbstwertschätzung. Gleichzeitig werden Resilienzen gefördert, um die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die theoretischen Inhalte zu den Auswirkungen von Stress werden erläutert. Anhand von Selbstreflexionen erkennen die Teilnehmenden eigene Stressauslöser und erarbeiten individuelle Handlungsmöglichkeiten zur Prävention. Es werden verschiedene Entspannungstechniken praktiziert, um einen effektiven Ausgleich zum Stress zu erlernen. Anhand dieser Methoden stärken die Teilnehmenden ihre Selbststeuerungskompetenzen und erhöhen ihre Fähigkeit, mit belasteten Situationen in Beruf sowie Alltag entspannter umzugehen. Resilienzen werden gestärkt und das körperliche sowie psychische Wohlempfinden fördert die Erhaltung der eigenen Widerstandskraft.

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt. Die erlangten Kompetenzen können in die beruflichen Tätigkeiten übertragen werden, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten und die berufliche Vitalität zu erweitern.

Bildungsurlaub

Uhrzeit:	Programminhalt:
Sonntag	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
ab 18.00 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.
Montag	
morgens	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren.
vormittags	Einführung in die Thematik: Was bedeutet Stressprävention? Erwartungen und Wünsche für den beruflichen Alltag.
mittags	Neues kultivieren: Strategien zur Vorbeugung von Reizüberflutungen.
nachmittags	Einführung in Entspannungstechniken durch Traummeditation.
nachmittags	Stärkung der achtsamen Selbstwahrnehmungskompetenz.
abends	Entspannungstechniken lernen: die progressive Muskelentspannung (PME) nach Jacobsen.
Dienstag	
morgens	Erkennen und Analysieren von Stresssituationen und ihre Folgen.
vormittags	Visualisierung der eigenen psychosomatischen Beschwerden.
mittags	Focusing: Die Selbsthilfetechnik für einen achtsamen Dialog mit dem Körper.
nachmittags	Meditatives Atmen: Entspannungstechnik für den Alltag.
Mittwoch	
morgens	Selbstwertbetrachtung: Lernen, wie ich noch besser für mich da sein kann.
vormittags	Stress und seine Auswirkungen auf den Menschen. Einsicht in die individuellen Stressmuster mit präventiver Entspannungsübung.
mittags	Mein Wohlfühlhaus: Analyse der Balance von Work-Life und Well-being.
nachmittags	PME: Vertiefung der Körperübungen im Stehen.
abends	Glücks-Focusing: Resilienz-Übung für bewusste Lebensfreude.
Donnerstag	
morgens	Achtsame Selbstmanagement-Methoden.
vormittags	Stärkung und Förderung der Zusammenarbeit im Berufsalltag durch wertschätzende Kommunikation.
mittags	Gruppenübung: Positive Sprache für die eigene Selbstwertschätzung.
nachmittags	Selbstbewertung: Mehr Positivität in den Alltag einladen.
abends	Die Aussöhnung mit sich selbst fördern durch eine geführte Meditation.

Bildungsurlaub

Freitag

morgens	Open-air-Spiegeln: nonverbale Aspekte für die Wahrnehmung mit anschließender Traummediation.
vormittags	Zukunftsgestaltung: Selbstbestimmt leben und eigene Entscheidungen treffen.
mittags	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Transfer in den Alltag, Evaluation und Verabschiedung

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