

## Bildungsurlaub

---

### **Titel der Veranstaltung:**

Zukunftskraft Resilienz und Kreativität. Ein Modell für kreativitätsfördernde und resiliente Arbeitsweisen im Beruf.

### **Veranstaltungstermine:**

04.05. - 09.05.2025 (Neuharlingersiel)

24.08. - 29.08.2025 (Worpswede)

### **Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

### **Leitung des Bildungsurlaubs:**

Karin Grabenhorst, Pädagogin, Kunst- und Kreativitätstherapeutin, Entspannungspädagogin und Achtsamkeitstrainerin.

### **Zielgruppe:**

Arbeitnehmer/innen

### **Lernziele:**

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte
- Sicherung des Transfers in bestimmten Arbeitssituationen
- Explizit: Wissen über die Definition von Resilienz, die zugrundeliegenden Konzepte und die Bedeutung von Resilienz im Berufskontext; Identifikation persönlicher Stärken und Schwächen für mehr Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz; Bewusstwerden der eigenen Fähigkeiten, Ressourcen und Bewältigungsstrategien, Entwicklung von Bewältigungsstrategien für berufliche Herausforderungen, Identifikation von effektiven Strategien zur Stressbewältigung, zum Umgang mit Veränderungen, zur Förderung der mentalen Gesundheit, Umgang mit Stressoren, Förderung von Flexibilität und Anpassungsfähigkeit im beruflichen Alltag, Identifikation von beruflichen Herausforderungen, die Anwendung von Resilienzstrategien zur Stressbewältigung und Leistungsoptimierung, die Förderung von Selbstmanagement und die Entwicklung von Fähigkeiten zur Förderung einer gesunden Work-Life-Balance.

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die erlangten Kompetenzen können somit in den individuellen beruflichen Kontext übertragen werden.

## Bildungsurlaub

<b>Uhrzeit:</b>	<b>Programminhalt:</b>
<b>Sonntag</b>	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
18.00 Uhr bis 19.00 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.
<b>Montag</b>	
<b>Die Bausteine der Resilienz</b>	
morgens	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Einführung ins Stressmanagement.
vormittags	Das Resilienzmodell für eine starke Widerstandskraft. Vorstellung der Resilienzbausteine als Maßnahme und Fähigkeit für den Beruf.
mittags	Biographiearbeit: Einführung in die Biographiearbeit als Methode der Resilienzstärkung.
nachmittags	Biografiearbeit mit Fokus „Lebensfaden“ - Reflektion der eigenen Ressourcen: Analyse und Gestaltung des eigenen „beruflichen Lebensfadens“ unter der Betrachtung der Resilienzbausteine. Anschließend Vorstellung der Ergebnisse mit Reflexion.
nachmittags	Praxis: Einführung in arbeitsplatzgeeignete Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen.
<b>Dienstag</b>	
<b>Resilientes Kreativitätstraining</b>	
morgens	Was bedeutet Kreativität? – Verschiedene Definitionsformen und deren Eigenschaften im Überblick.
vormittags	Biographiearbeit mit Fokus „Scherbenhaufen“: Analyse und Darstellung von beruflichen Herausforderungen und Belastungen. Entwicklung von neuen Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten.
mittags	Kreativität. Vorstellung von wissenschaftliche Erkenntnissen. Betrachtung von Methoden zur Verbesserung der kreativen Denkfähigkeit, Ideenfindung und Problemlösung.
nachmittags	Praxis: Arbeitsplatzgeeignete Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen.
<b>Mittwoch</b>	
<b>Stressreduktion durch stille Arbeit</b>	
morgens	Grundlagen eines Schweigetags. Steigerung der Produktivität und Konzentration durch stille Arbeit. Vorstellung der Methode mit ihren Anwendungsmöglichkeiten und Regeln.
vormittags	Praxis: geführte Mediation zur Stressreduzierung.
mittags	Biographiearbeit mit Fokus „Baum des Lebens“: Stärkung der Selbstwahrnehmung. Visualisierung und Ordnung der eigenen Erfahrungen und Erlebnisse am Arbeitsplatz. Analyse der eigenen Stärken und Schwächen mit Formulierung der eigenen Ziele.

## Bildungsurlaub

nachmittags Arbeit vs. Natur. Die Bedeutung der Natur als stressreduzierende Wirkung für den Beruf. Darstellung wissenschaftlicher Erkenntnisse. Wie kann die Natur in unsere Arbeitsaufgaben einbezogen werden? Entwicklung von verschiedenen Möglichkeiten.

nachmittags Präsentation der Biographiearbeit mit Austausch.

### **Donnerstag Balance durch das Konzept IKIGAI**

morgens Das IKIGAI. Vorstellung des japanischen Modells mit wissenschaftlichen Erkenntnissen und Ansätzen im beruflichen Kontext. Definition und Erläuterung der vier zentralen Elemente mit Transfer in den Arbeitsalltag.

vormittags Biographiearbeit IKIGAI: Individuelle Entwicklung und Transfer der vier zentralen Elemente in den eigenen Arbeitsalltag.

mittags Gelungene Kommunikation. Reduzierung von Stress in zwischenmenschlichen Interaktionen. Analyse von Methoden und Techniken für eine erfolgreiche wertschätzende Kommunikationskultur.

nachmittags Praxis: Arbeitsplatzgeeignete Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen.

### **Freitag Ziele setzen & Kommunizieren**

morgens Die Rolle von Werten als Leitlinien für ein positives und erfolgreiches Arbeitsklima. Definition im Arbeitskontext.

vormittags Biographiearbeit „Blick in die Zukunft“: Entwicklung der eigenen Ziele im Berufsalltag. Erstellung eines individuellen Zukunftsplans mit Transfer des Erlernten in den Berufsalltag. Wege und Möglichkeiten für die Integration der Methoden definieren.

mittags Vergleichsanalyse: Veränderungen der Faktoren zur ursprünglichen Selbstanalyse zu den erlernten Erkenntnissen anhand der Biographiearbeit.

nachmittags Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Evaluation und Verabschiedung.

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