

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

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

Veranstaltungstermine:

10.03. - 15.03.2024 (Sylt)

25.08. - 30.08.2024 (Worpswede)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

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

Zielgruppe:

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

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

Sonntag, Anreisetag

Anreise bis 17.00 Uhr

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Abendessen in der Unterkunft

Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)

Schwerpunkt: Die Bausteine der Resilienz

Dauer: 8 UE

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.

vormittags

Biographiearbeit: Einführung in die Biographiearbeit als Methode der Resilienzstärkung.

mittags

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.

Dienstag, 2. Tag

Schwerpunkt: Resilientes Kreativitätstraining

Dauer: 8 UE

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.

Bildungsurlaub

Mittwoch, 3. Tag

Schwerpunkt: Stressreduktion durch stille Arbeit

Dauer: 8 UE

morgens

Grundlagen eines Schweigetags. Steigerung der Produktivität und Konzentration durch stille Arbeit. Vorstellung der Methode mit ihren Anwendungsmöglichkeiten und Regeln.

morgens

Praxis: geführte Mediation zur Stressreduzierung.

vormittags

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.

mittags

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, 4. Tag

Schwerpunkt: Balance durch das Konzept IKIGAI

Dauer: 8 UE

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.

Bildungsurlaub

Freitag, 5. Tag

Schwerpunkt: Ziele setzen & Kommunizieren

Dauer: 8 UE

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: Mai 2023