

## Bildungsurlaub

---

**Titel der Veranstaltung:**

Gesund in der Arbeitswelt 4.0. Im Gleichgewicht durch agiles Stressmanagement mit der Natur.

**Veranstaltungstermin:**

16.06. - 21.06.2024 (Eckernförde)

06.10. - 11.10.2024 (Neuharlingersiel)

**Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

**Leitung des Bildungsurlaubs:**

Silvia Schanze, Coach

**Zielgruppe:**

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

**Lernziele:**

In dem fünftägigen Bildungsurlaub werden Wege aufgezeigt, wie ein konstruktiver Umgang mit Stress in der Arbeitswelt 4.0 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 bei schnelllebigen Prozessen und Veränderungen am Arbeitsplatz, die sich als „VUKA-Welt“ definiert, vermittelt. Nach einer Einführung in das Thema Stress in unserer heutigen Arbeitswelt werden Entspannungsverfahren aus dem „Autogenen Training“ unter Berücksichtigung der Alltagstauglichkeit in der Arbeitswelt erlernt und anschließend Methoden zur Umsetzung der vorhandenen Ressourcen besprochen und geübt. In einem nächsten Schritt werden Möglichkeiten erarbeitet, wie Stresssituationen durch weitere Entspannungstechniken 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

---

### **Sonntag, Anreisetag**

Anreise bis 17.00 Uhr

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Abendessen.

### **Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)**

**Schwerpunkt: Agiles Stressmanagement & Entspannung**

**Dauer: 8 UE**

morgens

Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Erwartungen und Wünsche.

vormittags

Die Evaluation der Arbeit. Strukturwandel der Arbeitswelt 1.0 bis Arbeitswelt 4.0. Die Auswirkungen von „Arbeiten 4.0“ auf unsere natürlichen Rhythmen und Bedürfnisse.

mittags

Selbstcheck: Digitale Stressoren und der Umgang damit.

mittags

Einführung in das VUKA mit Fokus: VUKA – Volatilität.

nachmittags

Einführung in die Stressbewältigungstechnik Autogenes Training. Erarbeitung der Elemente Ruhe und Schwere.

### **Dienstag, 2. Tag**

**Schwerpunkt: Stressbewältigung durch die Natur**

**Dauer: 8 UE**

morgens

Qigong/ ZENbo Balance als Technik zur Stressreduktion.

morgens

Stressbewältigung durch Wald- und Naturerleben. Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Stressreduktion durch die Natur.

vormittags

Fokus „VUKA“ – Unsicherheit. Betrachtung des Spannungsverhältnis Freiheit und Sicherheit. Analyse der Fehler- und Unsicherheitstoleranz.

mittags

Stressbewältigung durch die Mensch-Natur-Beziehung.

nachmittags

Autogenes Training. Erarbeitung der Elemente Wärme und Atmung.

## Bildungsurlaub

---

### **Mittwoch, 3. Tag**

**Schwerpunkt: Komplexität der Arbeitswelt**

**Dauer: 8 UE**

morgens

Qigong / ZENbo und seine Wirkung.

morgens

Fokus „VUKA“ – Komplexität. Einführung in das System der bio-psycho-sozialen Aspekte.

vormittags

Kontinuum der Komplexität. Betrachtung von Strategien zur Bewältigung von Komplexität. Vorstellung von Techniken zur Reduzierung der Komplexität. Vermittlung des Zusammenspiels von Selbst- und Fremdempathie.

mittags

Waldbaden zum Stressabbau. Wissenschaftliche Erkenntnisse der Integration in die Arbeitswelt aus anderen Kulturen.

nachmittags

Autogenes Training. Erarbeitung der Elemente Herz und Solarplexus.

### **Donnerstag, 4. Tag**

**Schwerpunkt: Stressresistenz erhöhen Mindest und Ressourcen**

**Dauer: 8 UE**

morgens

Achtsamkeit mit Qigong/ ZENBO.

morgens

Die Grundlagen der Achtsamkeit und die Wissenschaftliche Erkenntnisse. Zentrale Elemente der Achtsamkeit – Bewerten und Nicht-Bewerten.

vormittags

Fokus „VUKA“ – Ambiguität. Entwicklung eines „ambiguitätstoleranten Mindset“.

mittags

Der Biophilia-Effekt – Stressregeneration aus dem Wald.

nachmittags

Autogenes Training. Erarbeitung der formelhaften Vorsatzbildung. Entwicklung individueller Vorsätze in Bezug auf mögliche Stressoren in der Arbeitswelt.

## Bildungsurlaub

---

**Freitag, 5. Tag**

**Schwerpunkt: Ziele setzen & Rückfallprävention**

**Dauer: 8 UE**

morgens

Die Wirkung des Atems im beruflichen Kontext.

vormittags

Das Riemann-Modell. Konflikt zwischen Nähe und Distanz sowie Autonomie und Verbundenheit.

mittags

Entwicklung von Strategien und Rückfallpräventionen für den Berufsalltag.

nachmittags

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

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Stand: Juli 2022