

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Endlich schmerzfrei! Fit durch den Arbeitsalltag mit aktivem Gesundheitsmanagement und Stressprävention.

Veranstaltungstermin:

03.03. - 08.03.2023 (Sylt)

03.11. - 08.11.2024 (Usedom)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Katrin Horn

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

Bei diesem Bildungsurlaub lernen die Teilnehmenden wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Forschung zu körperlichen Belastungsproblemen am Arbeitsplatz und welche Auswirkungen es auf die Leistungsfähigkeit im Beruf hat. Gleichzeitig wird die Bedeutung von Umgang mit Stress und körperlichen Beschwerden im Kontext Leistungsstärke im Beruf vorgestellt. Durch gezielte Analysen werden die individuellen Ursachen von Stressentwicklung und physischen Fehhaltungen im Beruf erforscht und anhand von vermittelten Techniken Lösungsansätze entwickelt, um den eigenen Stresslevel am Arbeitsplatz zu reduzieren. Mithilfe der erlernten Methoden können die Teilnehmenden den Umgang mit einzelnen Stressereignissen und äußeren Anforderungen im Berufsalltag entwickeln, um die eigene Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz zu stärken.

Neben den vermittelten Methoden erlernen die Teilnehmenden auch Entspannungstechniken um die eigene Widerstandskraft und Selbststeuerungskompetenz in Stresssituation zu fördern sowie aktive Bewegungstechniken am Arbeitsplatz um körperliche Einschränkungen entgegen zu wirken.

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

Gemeinsames Abendessen

Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)

Dauer: 8 UE

morgens

Begrüßung und Vorstellungsrunde mit Blick auf Motivation und Erwartungen. Einführung in die Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht.

mittags

Der Einfluss von körperlicher Belastung auf den Arbeitsalltag. Grundlagen zu Muskeln, Faszien und Knochen als bedeutsamer Bewegungsapparat. Wissenschaftliche Erkenntnisse nach Liebscher und Bracht mit Fokus auf Kopf und Halswirbelsäule. Einführung in praktische Übungen nach L&B zur Vermeidung von Einschränkungen am Arbeitsplatz.

nachmittags

Stressfaktoren für den Körper. Vorstellung von Stresspräventionsmaßnahmen am Beispiel der Progressiven Muskelentspannung (PMR) – Teil 1.

Dienstag, 2. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Vertiefung der Entspannungsmethode Progressiven Muskelentspannung (PMR) – Teil 2.

vormittags

Fehlhaltungen am Arbeitsplatz erkennen. Vermittlung von Grundlagenkenntnissen nach Liebscher und Bracht mit Fokus auf Rumpf und Wirbelsäule. Einführung in praktische Übungen nach L&B zur Vermeidung von Einschränkungen am Arbeitsplatz.

mittags

Leistungsstark durch aktive Pause. Darstellung der Gestaltung von aktiven Pausen.

nachmittags

Grundlagen gesunder Ernährungsformen und wissenschaftlicher Hintergrund als Möglichkeit der Leistungsstärkung für den Berufsalltag. Vorstellung verschiedener Ernährungsformen und ihre Effekte.

Vertiefung der Entspannungsmethode Progressiven Muskelentspannung (PMR) – Teil 3.

Bildungsurlaub

Mittwoch, 3. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Vertiefung der Entspannungsmethode Progressiven Muskelentspannung (PMR) – Teil 4.

vormittags

Richtig Trinken bei der Arbeit. Die Bedeutung von Wasser für eine gesunde Arbeitsleistung.

Körperliche Belastungen am Arbeitsplatz erkennen. Vermittlung von Grundlagenkenntnisse nach Liebscher und Bracht mit Fokus auf Schultern, Arme und Hände. Einführung in praktische Übungen nach L&B zur Vermeidung von Einschränkungen am Arbeitsplatz.

mittags

Die Bedeutung von Stressabbau. Bodyscan als Methode der Stressbewältigung.

nachmittags

Baustein Bewegung für ein gesundes Arbeitsleben. Was kann im Arbeitsalltag verändert werden?

Vertiefung der Entspannungsmethode Progressiven Muskelentspannung (PMR) – Teil 5.

Donnerstag, 4. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Vertiefung der Entspannungsmethode Progressiven Muskelentspannung (PMR) – Teil 6.

vormittags

Körperliche Belastungen am Arbeitsplatz erkennen. Vermittlung von Grundlagenkenntnisse nach Liebscher und Bracht mit Fokus Beinen und Füßen. Einführung in praktische Übungen nach L&B zur Vermeidung von Einschränkungen am Arbeitsplatz.

Volle Konzentration mit der Fastenzeit. Betrachtung von wissenschaftlichen Ergebnissen.

mittags

Richtig Atmen. Die Bedeutung des Atmens für einen energievollen Arbeitsalltag.

nachmittags

Basische Ernährung – Der Zusammenhang zwischen Säure-Basen-Haushalt und Wohlbefinden für mehr Konzentration. Darstellung wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Vertiefung der Entspannungsmethode Progressiven Muskelentspannung (PMR). Entwicklung einer individuellen Formel – Teil 7.

Bildungsurlaub

Freitag, 5. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Vertiefung der Entspannungsmethode Progressiven Muskelentspannung (PMR) – Teil 8.

vormittags

Workshop: der „persönliche schmerzfreie Arbeitsplan“. Entwurf eines möglichst konkreten Plans für den zukünftigen Umgang mit Körperbelastungen zur Entlastungen in Beruf und Alltag.

Fortsetzung Workshop: der „persönliche schmerzfreie Arbeitsplan“. Vorstellung der entwickelten Pläne mit Austausch.

mittags

Mehr Entspannung. Vorstellung der Entspannungsmethode „Phantasiereise“.

nachmittags

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

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Stand: September 2022