

# Bildungsurlaub

---

**Titel der Veranstaltung:**

Gelassen bei der Arbeit. Stressprävention durch achtsames Resilienz-Training.

**Veranstaltungstermine:**

12.03. - 17.03.2023 (Langeoog)

11.06. - 16.06.2023 (Usedom)

24.09. - 29.09.2023 (Schwarzwald)

**Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

**Leitung des Bildungsurlaubs:**

Ilse Eichler, Personenzentrierte Beraterin

**Zielgruppe:**

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

**Lernziele:**

Dieser Bildungsurlaub vermittelt den Teilnehmenden die grundlegende Bedeutung der Resilienz sowie deren anerkannte, stressreduzierende Wirkung. Sie vertiefen ihre Selbstwahrnehmung und verbessern dadurch ihre Widerstandskraft. Gleichzeitig werden im Resilienz-Training die Einstellungen gegenüber der Außenwelt gefiltert, um die eigene Widerstandskraft zu stärken und resilienter gegen Stress zu werden. 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 damit ihre Fähigkeit, mit belasteten Situationen im Beruf sowie Alltag entspannter umzugehen. Entspannungstechniken als wichtiger Teil der eigenen Resilienzen erhöht die Wirkung der körperlichen Widerstandskraft sowie das psychische Wohlempfinden. So gelingt die notwendige Wiederherstellung und 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

---

### **Sonntag, Anreisetag**

Anreise bis 17.00 Uhr

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Abendessen

### **Montag, 1. Tag; Dauer: 9 UE**

morgens

Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren. Klärung der Arbeitsregeln der Gruppe. Einführung in das Gesundheits-Qi Gong für den Stressabbau.

vormittags

Einführung in die Thematik: Die lebenswichtige Wirkung der Resilienz? Das Modell der 9 Säulen der Resilienz.

mittags

Stressresistenz. Die Bedeutung der menschlichen Widerstandskraft für die Gesellschaft.

nachmittags

Resilienz-Training: Empathie und Akzeptanz.

nachmittags

Entspannungstechniken lernen: Body-Scan für den körperlichen Stressabbau.

### **Dienstag, 2. Tag; Dauer: 8 UE**

morgens

Bewegt in den Tag: Gesundheits-Qi Gong

Stärkung der Beziehungen. Die Bedeutung von Sozialkontakte als Resilienz für eine intakte Gesellschaft.

vormittags

Resilienz-Training: Sozialkontakte als Schutzfaktor für eine soziale Unterstützung.

mittags

Die Natur als Vorbild für Resilienz – Teil 1. Den Nutzen der Resilienz-Quelle „Natur“ als psychomentele Regulationsfähigkeit erleben und verstehen.

nachmittags

Entspannungstechniken lernen: Meditatives Atmen für mehr Ruhe und Gelassenheit.

## Bildungsurlaub

---

### **Mittwoch, 3. Tag; Dauer: 8 UE**

morgens

Bewegt in den Tag: Gesundheits-Qi Gong

Psychoneuroimmunologie: Das Verständnis der Wechselwirkung zwischen Stress und Immunsystem. Darstellung von wissenschaftlichen Erkenntnissen. Welche Rollen spielen bei der Bewältigung von Belastungen und Stressoren?

mittags

Resilienz-Training: Sinn und Freude. Die Wirkung von adäquaten Zielen und gesundem Optimismus.

nachmittags

Achtsamkeitsübungen zur Selbstregulation.

### **Donnerstag, 4. Tag; Dauer: 9 UE**

morgens

Bewegt in den Tag: Gesundheits-Qi Gong

Die erschöpfte Gesellschaft: Was nimmt den Menschen die Kraft.

vormittags

Resilienz-Training: Schlaf und Entspannung. Die Auswirkungen von Schlafmangel auf die Leistungsfähigkeit mit Präventionsmaßnahmen durch Entspannungstechniken.

mittags

Geführte Meditation als Maßnahme bei Schlafstörungen.

nachmittags

Die Natur als Vorbild für Resilienz – Teil 2. Den Nutzen der Resilienz-Quelle „Natur“ als psychomentele Regulationsfähigkeit erleben und verstehen.

### **Freitag, 5. Tag**

**Dauer: 5 UE**

morgens

Bewegt in den Tag: Gesundheits-Qi Gong

Resilienz-Training: Selbstwirksamkeit. Aktive Verbesserung unseres Handelns.

vormittags

Resilienz am Arbeitsplatz: Wie kann ich meine Resilienz stärken? Entwicklung eigener Ziele für den Arbeitsplatz.

mittags

Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Transfer in den Alltag, Evaluation und

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Stand: Mai 2022