

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Stress lass nach! Mehr Gelassenheit auf der Arbeit.

Veranstaltungstermine:

21.04. – 26.04.2024 (Usedom)

15.09. – 20.09.2024 (Jadebusen)

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 im Berufsalltag 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 vermittelt. Nach einer Einführung in das Thema Stress werden Wege zur Entspannung unter Berücksichtigung der Alltagstauglichkeit in der Arbeitswelt aufgezeigt und anschließend Methoden zum Erkennen der eigenen Stressverstärker besprochen und geübt. In einem nächsten Schritt werden Möglichkeiten erarbeitet, wie Stresssituationen 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 im Hotel.

Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)

Schwerpunkt: Stressmanagement

Dauer: 8 UE

morgens

Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Übung zur emotionalen Intelligenz.

vormittags

Grundlagen des Stressmanagements. Allgemeine und individuelle Ursachenanalyse von Stress im Beruf und Alltag.

mittags

Stresssymptome und Stresstheorien. Darstellung der Zusammenhänge zwischen Stressoren und Stressreaktion.

nachmittags

Einführung in die dritte Säule des multimodalen Stressmanagements. Vermittlung von theoretischem Wissen zum Thema Entspannung am Arbeitsplatz.

nachmittags

Praxis: Progressive Muskelentspannung (PMR).

Dienstag, 2. Tag

Schwerpunkt: Stress- und Energiemanagement

Dauer: 8 UE

Morgens

ZENbo Balance. Individuelles Stresserleben, Präventionsmaßnahmen, Wissenswertes zu Stress & Wissenschaft im Kontext Beruf.

vormittags

Burnout. Definition und wissenschaftliche Erkenntnisse. Energiemanagement und Entspannung als Ressource gegen Burnout.

mittags

Einstieg in die zweite Säule des multimodalen Stressmanagement - das kognitive Stressmanagement.

nachmittags

Methoden zur Stressverringerng im Berufsalltag.

Bildungsurlaub

Mittwoch, 3. Tag

Schwerpunkt: Stressresistenz erhöhen durch Resilienz, Salutogenese & Ressourcen

Dauer: 8 UE

morgens

Qigong und seine Wirkung. Vorstellung des Modells der Salutogenese nach Antonovsky.

vormittags

Das Konzept der Salutogenese. Definition und Erklärung mit Ressourcen- und Selbstcheck.

mittags

Die 7 Säulen der Resilienz.

nachmittags

Genusstraining durch das Euthyme Verfahren.

Donnerstag, 4. Tag

Schwerpunkt: Stressreduktion durch Achtsamkeit

Dauer: 8 UE

morgens

Achtsamkeit mit Qigong. Die Bedeutung von Achtsamkeit und die Wissenschaftliche Erkenntnisse.

vormittags

Einführung in die Wahrnehmung. Der Einfluss von Stress auf unsere Wahrnehmung. Entstehung, Erklärung und Bewältigung im Kontext zum Arbeitsplatz.

mittags

Theoretischer Hintergrund zu den Ebenen der Achtsamkeit und Impulskontrolle, um die Selbstkontrolle zu erhöhen und Stressempfinden zu senken.

nachmittags

Praxisübung: Achtsamkeit zur Integration in den Berufsalltag.

Bildungsurlaub

Freitag, 5. Tag

Schwerpunkt: Ziele setzen & Rückfallprävention

Dauer: 8 UE

morgens

Einstieg in das Thema Werte. Warum sind sie wichtig und wie helfen sie mir Stress zu reduzieren.

vormittags

Blick in die Zukunft: Zielsetzung für den Berufsalltag mit Entwicklung von individuellen Rückfallpräventionen.

mittags

Praxisübung: Abgrenzen mit Ressourcenübung.

mittags

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

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Stand: April 2021