

## Bildungsurlaub

---

**Titel der Veranstaltung:**

Achtsamkeit und Stressbewältigung nach Jon Kabat-Zinn. Einführung in die Grundlagen aus dem MBSR.

**Veranstaltungstermin:**

16.06. - 21.06.2024 (Usedom)

20.10. – 25.10.2024 (Bodensee)

**Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

**Leitung des Bildungsurlaubs:**

Ilse Schabsky, MBSR-Lehrerin

**Zielgruppe:**

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

**Lernziele:**

In diesem Bildungsurlaub erlernen die Teilnehmenden die grundlegenden Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn. Wichtige Elemente bestehen aus praktischen Achtsamkeitsübungen, um einen effektiven Umgang mit Stress zu erlernen. Gleichzeitig werden theoretische Inhalte zu den Auswirkungen von Stress betrachtet und anhand von Selbstreflexionen setzen sich die Teilnehmenden mit den eignen Stressauslösern und den individuellen Handlungsmöglichkeiten zur Prävention auseinander. Es werden verschiedene Achtsamkeitsübungen mit Anleitung in Form von Yoga, Meditation und achtsame Körper- und Sinnesübungen praktiziert. Anhand dieser Methoden stärken die Teilnehmenden ihre Selbststeuerungskompetenzen und erhöhen die Fähigkeit mit belasteten Situation im Berufs- als auch im Alltag achtsamer umzugehen. Ebenso wird die körperliche sowie psychische Wahrnehmung zur Stärkung der Selbstfürsorge geschult.

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Auswertung, Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt. Die erlangten Kompetenzen können in die beruflichen Tätigkeiten eingebunden werden, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten und die berufliche Vitalität zu fördern.

## Bildungsurlaub

---

### **Sonntag, Anreisetag**

Anreise bis 18.00 Uhr

ab 18.00 Uhr

Gemeinsames Abendessen

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

**Dauer: 9 UE**

morgens

Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren.

vormittags

Was ist Achtsamkeit? Einführung in die Achtsamkeit. Die Bedeutung der Achtsamkeit für den aufreibenden Berufsalltag.

vormittags

Wie wir die Welt wahrnehmen – Stärkung der inneren Ruhe und der Wahrnehmungskompetenz.

mittags

Body-Scan. Vertiefung der Wahrnehmungskompetenz durch Achtsamkeitstraining.

nachmittags

Entwicklung der Selbststeuerung durch die 8 inneren Haltungen.

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

**Dauer: 8 UE**

morgens

Stress und seine Auswirkungen auf den Menschen. Einsicht in die individuellen Stressmuster mit Gruppenaustausch.

morgens

Der eigene Stress – Erkennen von eigenen Stressmustern in beruflichen Situationen.

vormittags

Die Wirkung des Atems beim Stressabbau. Stressprävention durch Atemmeditation zur Stärkung der eigenen Selbststeuerungskompetenz.

mittags

Wahrnehmung des eigenen Körpers mit Erkennen und Akzeptieren der eigenen Grenzen durch Achtsamkeitstraining.

nachmittags

Handlungskompetenzen fördern: Der eigene Umgang mit Gedanken und unangenehmen Erfahrungen achtsamer gestalten.

## Bildungsurlaub

---

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

**Dauer: 8 UE**

morgens

Stressmanagement im Beruf. Die Bedeutung von bewertenden Gedanken für die Entstehung von Stress. Die Wirkung von achtsamen Umgang mit Grenzen und Stress am Arbeitsplatz.

vormittags

Die eigene Haltung stärken: Reduzierung der inneren Spannung durch Yoga.

mittags

Achtsame Kommunikation: Der Umgang mit schwieriger Kommunikation. Die AIKIDO-Methode nach Jon Kabat-Zinn.

nachmittags

Qualitäten achtsamer Kommunikation verbessern durch die Kommunikationsmethoden nach Edel Maexx.

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

**Dauer: 8 UE**

morgens

Die Bedeutung des Schweigens als nonverbale Kommunikation. Vorteile des Nicht-Sprechens im stressigen Arbeitsalltag.

vormittags

Stärkung der Wahrnehmungskompetenz durch den Body Scan.

mittags

Mindful Self-Compassion. Die positive Wirkung Selbstmitgefühl gegen Burnout. Entwicklung von Praktiken mit schwierigen Situationen umzugehen.

nachmittags

Die 5 Hindernisse auf dem Weg zur Achtsamkeit. Stärkung der Handlungskompetenzen.

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

**Dauer: 7 UE**

morgens

Stärkung und Förderung der Achtsamkeit durch die Umsetzung von Achtsamkeitstechniken in den Arbeitsalltag.

mittags

Stresseinflüsse bewältigen: Achtsame Umgang mit Selbstvertrauen und Selbstsorge. Selbstreflexion mit anschließendem Body-Scan-Meditation.

nachmittags

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

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!  
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.