

# Bildungsurlaub

---

**Titel der Veranstaltung:**

Stressless Work. Mit Empathie und Achtsamkeit mehr Resilienz und weniger Stress im Beruf.

**Veranstaltungstermin:**

10.11. - 15.11.2024

**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, Krisen und schwierigen Situationen im Berufsalltag aussehen kann und welche Herausforderungen dabei zu überwinden sind. Im Rahmen des Seminars werden den Teilnehmer/innen Aspekte der Resilienz und Techniken der Achtsamkeit vermittelt. Ziel dieses Seminars ist es, die eigenen Selbstkompetenzen zu stärken, um einen anderen Umgang mit Stress und schwierigen Situationen zu finden sowie Bewältigungsstrategien für belastende Situationen zu entwickeln. 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: Achtsamkeit im Beruf**

**Dauer: 8 UE**

morgens

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

vormittags

Grundlagen Achtsamkeit & wissenschaftlicher Hintergrund sowie Nutzung von Achtsamkeitsübungen als Möglichkeit der Gesundheitsprävention für den Berufsalltag.

mittags

Praxisübung: Bodyscan zur Stärkung der Körperwahrnehmung und Aufmerksamkeitsfähigkeit.

nachmittags

Einführung in die Meditationspraxis und die Möglichkeiten der Anwendung im beruflichen Kontext.

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

**Schwerpunkt: Gesundheit als ganzheitlicher Prozess**

**Dauer: 8 UE**

morgens

Was ist Gesundheit? – Darstellung der Gesundheit als ganzheitlichen Prozess. Einführung in die ZENbo Balance. Individuelles Gesundheitserleben im beruflichen Kontext.

vormittags

Achtsamkeit im Beruf. Stärkung der Selbstkompetenzen durch bewusste Wahrnehmung und Fokussierung. Einführung in berufsorientierte Achtsamkeitstechniken.

mittags

Grundlagen der Atmung für die Ressourcenstärkung und Förderung der Konzentrationsfähigkeit. Wissenschaftliche Erkenntnisse für ein gesundheitsorientiertes stressfreies Arbeiten.

nachmittags

Einführung in die Atemübungen als Ressource für den Berufsalltag.

## Bildungsurlaub

---

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

**Schwerpunkt: Achtsamer Umgang mit Emotionen**

**Dauer: 8 UE**

morgens

Die Wirkung von Bedürfnissen und Emotionen. Konstruktiver Umgang am Arbeitsplatz. Vertiefung der Grundlagen der ZENbo Balance.

vormittags

Stärkung der Selbstregulationsfähigkeit im Beruf durch die Körperwahrnehmung. Erkennen von eigenen Bedürfnisse und achtsamer Umgang mit der eigenen Gedanken- und Emotionswelt.

mittags

Achtsame Kommunikation. Grundlagen der stressfreien Kommunikation für einen konfliktfreien Umgang mit anderen.

nachmittags

Praxisübung achtsame Kommunikation.

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

**Schwerpunkt: Stressresistenz erhöhen durch Resilienz & Ressourcen**

**Dauer: 8 UE**

morgens

Resilienz zur Stressresistenz. Erkenntnisse der Resilienzforschung mit Darstellung der Kriterien des Resilienz Modells.

vormittags

Individuelle Resilienz. Entwicklung eines individuellen Resilienzplans für die persönlichen Schutzfaktoren gegen Stress im beruflichen Kontext.

mittags

Resilienzfaktor Akzeptanz. Stärkung der Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit und Reflexion.

nachmittags

Praxisübung zur Ressourcenstärkung und Anwendung im Berufsalltag.

## Bildungsurlaub

---

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

**Schwerpunkt: Ziele setzen & Rückfallprävention**

**Dauer: 8 UE**

morgens

Vertiefung von Atemtechniken für den Einsatz in beruflichen Kontext.

vormittags

Blick in die Zukunft. Zielsetzung für den Berufsalltag mit Entwicklung von Strategien für die individuelle Rückfallprävention.

mittags

Praxisübung. Die Bedeutung von Empathie im Berufsleben mit Ressourcenübung.

nachmittags

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

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Stand: Dezember 2021