

# Bildungsurlaub

---

**Titel der Veranstaltung:**

Stressmanagement. Reduzierung und Vorbeugung von Stress durch Selbstmanagement für den beruflichen Alltag

**Veranstaltungstermin:**

22.09. - 27.09.2024 (Sächsischen Schweiz)

10.11. - 15.11.2024 (Langeoog)

**Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

**Leitung des Bildungsurlaubs:**

Hartwig Bunn

**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 durch ein gesundheitsförderndes Selbstmanagement 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.

## Sonntag, Anreisetag

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

**Schwerpunkt: Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement**

**Dauer: 8 UE**

morgens

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

Grundlagen des Gesundheitsorientierten Stressmanagement. Allgemeine und individuelle Ursachenanalyse von Stress im Beruf und Alltag. Formulierung von individuellen Zielsetzungen.

vormittags

Praxis: Einführung in gesundheitsfördernde Haltungsgrundlagen.

mittags

Gesundheitsorientiertes Selbstmanagement – Von Hippokrates bis zur WHO. Die aktuelle Entwicklung in Deutschland.

Selbstverantwortliches Handeln im Gesundheitsorientiertem Selbstmanagement. Welche Voraussetzung werden benötigt, um Eigenverantwortung zu übernehmen?

nachmittags

Praxis: Fortsetzung in gesundheitsfördernde Haltungsgrundlagen.

### Dienstag, 2. Tag

**Schwerpunkt: Stressmanagement**

**Dauer: 8 UE**

morgens

Einführung in das Thema „Stressmanagement“. Überforderung in Alltag und Beruf – Ursachen und Auswirkungen.

Stress. Definition und wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Hintergründen.

vormittags

Praxis: Entspannungstechniken zur Stressreduzierung.

mittags

13.00 Uhr bis 14.30 Uhr

Einführung in die Stressbewältigungsstrategien. Analyse von individuellen Stressindikatoren im Berufsalltag.

Stressreduzierung am Arbeitsplatz: Wie gehe ich vor? Teil 1: Organisation des Arbeitsplatzes.

nachmittags

Praxis: Stressbewältigung in der TCM (Teil 1).

## Bildungsurlaub

---

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

#### **Schwerpunkt: Stressbewältigung**

**Dauer: 8 UE**

morgens

Einführung in das Thema „Stressbewältigung“. Analyse von individuellen Verhaltensmuster zu alternativen Verhaltensmustern in Stresssituationen. Betrachten der eigenen Rolle mit den Reizschwellen in Stresssituationen.

vormittags

Praxis: Stressbewältigung in der TCM (Teil 2).

mittags

Die innere Balance finden: Eine Vorbedingung stressreduzierender Bewegungs- und Verhaltensmuster.

Selbst- und fremdverursachter Stress: zwei unterschiedliche strategische Ansätze zur Stressbewältigung. Die Bedeutung von stressreduzierende Affirmationen am Arbeitsplatz.

nachmittags

Praxis: Einführung in Techniken für mehr Ruhe und Gelassenheit.

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

#### **Schwerpunkt: Stressreduktion durch Achtsamkeit**

**Dauer: 8 UE**

morgens

Einführung in das Thema „Achtsamkeit“ mit Blick auf den beruflichen und sozialen Kontext. Betrachtung der Vorbedingungen, Realisierungen und Prioritäten.

vormittags

Praxis: Stressbewältigung durch Ayurveda.

mittags

Blockierende Denkmuster im sozialen und beruflichen Kontext. Erkennung und Umgang mit diesen Blockaden.

Meine persönliche Bilanz. Analyse der eigenen Anforderungen und Ressourcen zur Anwendung von Bewältigungsstrategien.

nachmittags

Stressbewältigung: Der individuelle Ansatz zur Integration täglichen Übungen.

nachmittags

Praxisübung: Achtsamkeitsmeditation zur Integration in den Berufsalltag.

## Freitag, 5. Tag

### Schwerpunkt: Ziele setzen & Rückfallprävention

Dauer: 8 UE

morgens

Resümee: Gegenüberstellung der gelernten Inhalte und Praxisanteile. Abwägung von Vor- und Nachteilen.

Entwicklung von Arbeitsplänen. Welche kennengelernten Methoden und welche Ziele kommen langfristig für ein gesundheitsorientiertes Selbstmanagement in Frage?

vormittags

Praxis: Vertiefung und Wiederholung der Entspannungstechniken.

mittags

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

Praxis: Vertiefung und Wiederholung der Entspannungstechniken.

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

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Stand: Dezember 2022