

Bildungsurlaub

Resilienz stärken, Glücksmomente erleben in Beruf und Alltag

Zielgruppe

Personen, die ihre Kompetenz im Umgang mit beruflichem und persönlichem Stress verbessern möchten, um mit Belastungen gelassener umzugehen.

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie, die Resilienz als Widerstandskraft für Stresszeiten zu stärken, den Blick anhand von Achtsamkeits- und Meditationsübungen mehr auf die Selbstwahrnehmung zu richten und nachhaltig eigene Glücksmomente zu schaffen. Durch eine intensivere Verbindung zu sich und zur Natur können Sie erfahren, wie Naturaufenthalte zur Steigerung der Resilienz beitragen. Je nach Wetter werden wir eine ca. 2-3-stündige Wanderung unternehmen. Sie lernen, mit dem Stress in der Arbeitswelt sowie in Ihrem privaten Leben besser umzugehen.

Ablaufplan

Seminarleitung: Christiane Behrens

Unterrichtszeiten: Sonntag: 19.00 – 20.30 Uhr

Montag - Donnerstag: 9.00 – 16.00 Uhr

Freitag: 9.00 – 13.30 Uhr

Unterrichtsort: Ostsee

Der Sonntag Abend dient der Vorbesprechung der Inhalte und des Bildungsurlaubsverlaufes.

		Zeit	Unterrichtsinhalte
1. Tag	vormittags		<ul style="list-style-type: none"> • Ablauf der Bildungsurlaubswoche, Erläuterung und Einführung ins Thema, Vorstellung der Teilnehmendenrunde • Theorie und Praxis zu Entspannungstechniken • Vortrag zum Thema Stress, Resilienz und Achtsamkeit, Diskussion

		nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Folgen von Stress und Dauerstress auf unterschiedlichen Ebenen (kognitive, emotional, muskulär und vegetativ-hormonell) und Auswirkungen im Berufsalltag; Gruppenarbeit • Theorie und Praxis zum Thema Achtsamkeit • Stressoren in der Arbeitswelt erkennen, individuelle Stressanalyse, Einzelarbeit und Austausch
2. Tag		vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Stressanalyse: Methoden, Auswertung, Diskussion • Die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson als Entspannungsmethode und Wahrnehmungsschulung • Reaktionen und Handlungsstrategien in Stressmomenten, Plenum
		nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Definition von Glück und Reflexion zu Glücksmomenten, Gruppenarbeit und Austausch • Theorie und Praxis zum Thema Achtsamkeit • Reflexion zu Glücksmomenten, Austausch zur Gruppenarbeit
3. Tag		vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Vortrag: Auswirkungen positiven Denkens, Handelns und Glücksempfindens in Beruf und Alltag, Selbstmanagement • Theorie und Praxis zum Thema Meditation • Auswirkungen positiven Denkens, Handelns und Glücksempfindens in Beruf und Alltag, Selbstmanagement, Diskussion
		nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen positiven Denkens und Handelns auf die Resilienzerhöhung, Gruppenarbeit und Austausch im Plenum • Theorie und Praxis zum Thema Meditation • Reflexion: individuelle Handlungsstrategien in Stressmomenten und individuelle Ressourcen, Einzelarbeit und Austausch

4. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung und Erläuterung: Zeitmanagement und Konfliktmanagement im Beruf, Vortrag • Entspannung und Regeneration mit Techniken zu Inneren Bildern und Phantasiereisen • Individuelle Reflexion zu Konfliktmanagement und Umsetzung in Beruf und Alltag, Austausch
	nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung der inneren Einstellung und der Resilienz bezüglich Kommunikation und Konfliktmanagement, Gruppenarbeit und Austausch • Wahrnehmungsschulung anhand von Achtsamkeit und Naturerfahrungen • Individuelle Reflexion zu Zeitmanagement und Umsetzung in Beruf und Alltag, Austausch
5. Tag	vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung von Zielsetzung in Bezug auf Resilienzerhöhung, Glücksempfinden, innerer Balance und Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag • Entspannungstechniken, Goodies und Momente der Achtsamkeit für Beruf und Alltag • Individuelle Zielformulierung und Erstellung des Umsetzungsplans zu Resilienzerhöhung und Stressreduktion in Beruf und Alltag, Einzelarbeit und Austausch • Abschluss und Feedbackrunde zur Bildungsurlaubswocche