

## **Bildungsurlaub: Nachhaltiger leben und arbeiten**

Nachhaltige Entwicklung betrifft nicht nur globale Klimaziele, sondern auch unseren Alltag und die Arbeitswelt. In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Sie im privaten und beruflichen Kontext Verantwortung übernehmen und aktiv gestalten können. Am ersten Tag stehen Grundlagen und praktische Ansätze für einen nachhaltigeren Lebensstil im Mittelpunkt. An den folgenden Tagen richten wir den Blick auf die berufliche Ebene: Welche Chancen und Herausforderungen ergeben sich für Unternehmen, Organisationen und Beschäftigte? und den Transfer – Wie gelingt Veränderung? Zwei Exkursionen – zu einer Initiative und einem Unternehmen – geben Einblicke in gelebte Nachhaltigkeit. Mit praxisnahen Übungen, Diskussionen und kreativen Methoden entwickeln Sie konkrete Ideen für Ihr eigenes Handeln. Der Kurs entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG).

In Kooperation mit Arbeit und Leben.

### **Zielgruppe:**

Dieser Bildungsurlaub ist für alle geeignet, die mehr über Nachhaltigkeit erfahren möchten – egal ob Sie ganz neu in das Thema einsteigen oder schon erste Erfahrungen gesammelt haben. Willkommen sind Berufstätige aus allen Bereichen, die Ideen suchen, wie sie im Alltag und im Beruf nachhaltiger und damit zukunftsorientierter handeln können.

### **Zeit:**

**23.03.2026 bis 25.03.2026**

Montag bis Mittwoch; 9:00 Uhr - 16:30 Uhr

### **Veranstaltungsort:**

VHS Dortmund, Kampstr.47, 44137 Dortmund

### **Seminarprogramm:**

Änderungen im Programmablauf aus organisatorischen Gründen vorbehalten

### **Montag: Nachhaltigkeit verstehen: Grundlagen, Visionen und mein Beitrag**

Vormittags:

- Seminarstart: Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungsabfrage, Kennenlernen
- Vorstellung des Programms und Klärung des organisatorischen Rahmens
- Basiswissen Nachhaltigkeit
- Wie wollen wir leben?

Mittagspause

Nachmittags:

- Die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs)
- Selbsteinschätzung und Abwehrmechanismen
- Gelungene Klimakommunikation und Resilienz

### **Dienstag: Nachhaltiger leben: Fußabdruck & Handabdruck im Alltag**

Vormittags:

- Analyse des eigenen Fußabdrucks: Energie, Konsum, Ernährung, Mobilität
- Gestaltung des Handabdrucks: positive, aktive Beiträge für Umwelt und Gesellschaft

Mittagspause

Nachmittags:

- Exkursion: Besuch einer Initiative/Praxisbeispiel
- Zukunftswerkstatt: Ideen entwickeln für einen nachhaltigeren Alltag

### **Mittwoch: Nachhaltiger arbeiten: Fußabdruck & Handabdruck im Beruf**

Vormittags:

- Reflexion des beruflichen Fußabdrucks: Auswirkungen auf Umwelt und Gesellschaft
- Entwicklung des beruflichen Handabdrucks: wie kleine und größere Maßnahmen Wirkung entfalten

Mittagspause

Nachmittags:

- Exkursion: Besuch eines Unternehmens/Praxisbeispiel
- Zukunftswerkstatt: Szenarien und konkrete Umsetzungsideen für den Arbeitsplatz
- Gemeinsamer Abschluss, Feedbackrunde, persönliche Ziele