

Bildungsurlaub Stressreduktion und Burnout-Prophylaxe für den Beruf

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

In dieser Bildungsurlaubswoche dreht sich alles darum, den beruflichen Alltag zu entschleunigen und neue Energie zu tanken - bevor Erschöpfung oder ein Burnout die Oberhand gewinnen.

Neben hilfreichen Informationen zu Stressbewältigung und Burnout werden wirksame praktische Übungen vermittelt; von Achtsamkeit und Atemtechniken bis hin zum bewährten Entspannungsverfahren Progressive Muskelentspannung. Ziel ist es, Warnsignale frühzeitig zu erkennen, besser mit Belastungen umzugehen und neue Wege der Selbstfürsorge zu entwickeln.

Ablaufplan

Seminarleitung: Christiane Behrens
Unterrichtsort: Benediktinerabtei Gerleve e. V., Haus Ludgerirast,
48727 Billerbeck

		Zeit	Unterrichtsinhalte
1. Tag		vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung der Teilnehmenden, Ablauf der Bildungsurlaubswoche, Einführung ins Thema • Praxis und Theorie zu Entspannungstechniken für Beruf und Alltag
		nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Folgen von Stress und Dauerstress, Stressreduktion und Burnout-Prophylaxe für den Beruf, Vortrag und Diskussion • Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Teil 1, 1-8 Muskelgruppen

2. Tag		vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Vortrag: Kurz- und langfristige Erhaltung der Leistungsfähigkeit im Beruf und Komponenten zur Wiederherstellung des Gleichgewichts und der Leistungsfähigkeit • Einführung und Erläuterungen zum Thema Selbstmanagement und Stressreduktion • Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Teil 2, 9-16 Muskelgruppen
		nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Analyse zu Stress und Stressmanagement, Diskussion • Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Teil 3, 16 Muskelgruppen
3. Tag		vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Dauerbelastungen, Burnout, Warnsignale • Reflexion Warnsignale und Ressourcen • Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Teil 4, Verkürzung auf 7 Muskelgruppen im Liegen
		nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Stärkung der work-life-balance, und Umsetzungsmöglichkeiten • Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Teil 5, Vertiefung 7 Muskelgruppen im Liegen und Sitzen
4. Tag		vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in Konflikt- und Zeitmanagement • Gruppenarbeit zu Konfliktmanagement • Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Teil 6, Vertiefung 7 Muskelgruppen im Liegen und Einführung Verkürzung 4 Muskelgruppen
		nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung der kognitiven Ebene sowie mentalen und körperlichen Gesundheit in Bezug auf Stress und Stressreduktion • Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Teil 7, Vertiefung von 7 und 4 Muskelgruppen im Liegen und Sitzen

5. Tag		vormittags	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung von Zielsetzung in Bezug auf Stressreduktion und Resilienzerhöhung, Zielformulierungen • Erstellung einer persönlichen Burnout-Prophylaxe • Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Teil 8, Vertiefung 4 Muskelgruppen im Liegen und Sitzen
		nachmittags	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion, Ressourcen- und Zielformulierung, Feedback-Runde zur Bildungsurlaubswoche • Achtsamkeitsübungen bezüglich Burnout-Warnsignale, Goodies für Beruf und Alltag