

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

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

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