



BILDUNGSURLAUB ZUR BERUFLICHEN WEITERBILDUNG

Stressmanagement und Selbstfürsorge im beruflichen Alltag und in der ehrenamtlichen Arbeit

Erwerb von Methoden zur Stressbewältigung und Resilienzstärkung in einer von Stress geprägten Gesellschaft

In der heutigen Zeit sind die Anforderungen an Menschen sowohl im beruflichen, ehrenamtlichen als auch im privaten Bereich enorm gestiegen. Freizeit – die eigentlich zur Erholung dienen sollte – wird immer begrenzter. Dies fördert Verhaltensweisen, die einer gesunden Lebensweise nicht zuträglich sind.

Im Rahmen dieses Bildungsurlaubs werden sowohl theoretische als auch praktische Ansätze zur Stressprävention durch Yoga intensiv behandelt. Achtsamkeitsübungen und Bewegungseinheiten fördern die eigene Körperwahrnehmung und unterstützen die positive Entwicklung mentaler und körperlicher Ressourcen. So wird die Gesundheitsförderung nachhaltig und evidenzbasiert gestärkt, was die Leistungsfähigkeit langfristig sichert. Die Lernziele umfassen den Erwerb von Schlüsselqualifikationen, um berufliche, nachberufliche und persönliche Ressourcen zu erkennen und zu nutzen, sodass die Leistungsfähigkeit und Gesundheit langfristig erhalten bleiben. Ein zentraler Lernschwerpunkt ist die Selbstverantwortung der Teilnehmenden für gesundheitsbewusstes Handeln.

Inhalte sind:

- Erlernen von achtsamkeitsbasierten Methoden zur Stressminderung
- Erlernen von Bewegungselementen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung.
- Einführung in das Entspannungssystem Yoga

Lernziele sind der Erwerb von Schlüsselqualifikationen zum Erkennen und Nutzen beruflicher und persönlicher Ressourcen, um die Leistungsfähigkeit und die Gesundheitsförderung langfristig zu erhalten. Dies geschieht über das Erlernen von achtsamkeitsbasierten Methoden zur Stressminderung und Bewegungselementen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. Die Selbstverantwortlichkeit der Arbeitnehmenden bezüglich gesundheitsbewussten Handelns bildet einen Lernschwerpunkt.

ABLAUFPLAN (GP = GESELLSCHAFTSPOLITISCHE THEMEN)

TAG 1	LERNINHALTE	METHODE N
2 UE = 90 min	Einführung mit Vorstellungsrunde , Präsentation des Wochenprogramms mit thematischen Schwerpunkten, Abfrage von Lernwünschen, Organisatorisches.	Impulsvortrag, interaktives Kennenlernspiel
2 UE = 90 min (GP)	Stressfaktoren unter der Lupe Stress und dessen Auswirkungen im gesellschaftlichen und beruflichen Kontext, Auseinandersetzung mit Stress, ständiger Erreichbarkeit, Außenorientierung und deren Auswirkungen	Impulsvortrag, Kleingruppenarbeit, Diskussion
3 UE = 135 min	Erkennen eigener Stressoren Selbsteinschätzung zum eigenen Stressempfinden, Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und dem Umgang mit Stress (basierend auf dem EASI-Persönlichkeitsmodell)	Vortrag, Evaluationsbogen, Selbstreflektion

1 UE = 45 min	Die Rolle des Yoga Bedeutung in der westlichen Gesellschaft, Ziele, Auswirkungen auf Körper, Geist und Lebensstil, Verbesserung der Körperwahrnehmung, Unterschiedliche Yogastile	Vortrag, Übungen
------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

TAG 2	LERNINHALTE	METHODEN
2 UE = 90 min	Proaktivität / Eigenverantwortlichkeit: Bewusstmachung und Stärkung / Schwerpunkt auf der Eigenverantwortlichkeit für die eigene Gesundheit und den Aufbau gesunder Gewohnheiten	Vortrag, Murmelgespräch, Gruppenarbeit, Selbstreflektion
2 UE = 90 min	Einführung in die Yogapraxis Achtsames Yoga mit Kurzmeditation und Tiefenentspannung	Praktische Übungen mit Anleitung
2 UE = 90 min (GP)	Ist Stress ein Phänomen der heutigen Zeit? Burnout / Burnout / Bore Out – Begriffsdefinition und -abgrenzung, Auftreten der Phänomene in unterschiedlichen Zeitebenen; Beleuchtung der Unterschiede.	Impulsvortrag, Lehrgespräch, Diskussion
2 UE = 90 min	Achtsamkeit in Alltag und Beruf Grundlagen des MBSR, Vier Säulen der Achtsamkeit, Herausforderungen eines achtsamen Lebensstils, Wie kann ich Achtsamkeit in meinen Alltag integrieren?	Vortrag, Moderation, Erfahrungsaus- tausch

TAG 3	LERNINHALTE	METHODEN
2 UE = 90 min	Das Zeitbalance-Modell und das Konzept der Lebenshüte Modell von Seiwert / Peseschkian, Balance zwischen Tun und Sein, Bewusstmachen der eigenen Lebensrollen, Reduktion von eigenen Überforderungen	Impulsvortrag, Selbstreflektion, Erfahrungsaus- tausch
2 UE = 90 min	Progressive Muskelentspannung und Yoga Einführung in die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Yoga-Praxis mit Schwerpunkt auf Vor- und Rückbeugen, Durchführung einer PM nach Jacobsen	Vortrag, Praktische Übungen (Yoga und PM)
2 UE = 90 min (GP)	Arbeitsrationalisierung und Firmenpolitik als Auslöser von Stress und Burnout Was wäre eine gesunde Firmenpolitik und -kultur? Wie kann man die Burnout-Quote gering halten?	Impulsvortrag, KG-Arbeit, Erfahrungsaus- tausch
2 UE = 90 min	Macht mentaler Vorgänge auf unsere Gesundheit Einfluss von Gedanken und Gefühlen auf unser Handeln / Wechselwirkung Aktivitäten zur Förderung positiver mentaler Vorgänge / Was unsere Seele nährt	Impulsvortrag, Mentaltraining, Erfahrungsaus- tausch

TAG 4	LERNINHALTE	METHODEN
2 UE = 90 min	Schluss mit der Selbstsabotage Sieben Arten der Selbstsabotage / Ursachen / Möglichkeiten, die Selbstsabotage zu stoppen / Wege zu einem konstruktiven, verbindenden Denken	Impulsvortrag, Murmelgespräch, KG-Arbeit, Selbstreflektion
2 UE = 90 min	Breathwalk Die eigene Vitalität beim Laufen entfalten; Atem als Schlüsselfaktor, Atemtechniken, fünf Schritte eines Breathwalks	Vortrag, Übung (Breathwalk) / Exkursion
1 UE = 45 min (GP)	Mythos Überforderung Ist die Welt um uns herum härter geworden, oder wir selbst schwächer? Betrachtung der individuellen Situation im gesellschaftspolitischen Kontext	Impulsvortrag, Diskussion
1 UE = 45 min	Ernährungsgewohnheiten bei Stress Auswirkung von Stress auf die individuelle Ernährung Förderliche Nahrungsmittel zur Stressreduzierung und zum besseren Wohlbefinden	Vortrag, Erfahrungsaus- tausch
2 UE = 90 min	Gesund schlafen Zusammenhang zwischen Stress und Schlaf, Relevanz des Schlafs, Schlafzyklen, Tools zur Förderung eines gesunden Schlafs	Impulsvortrag, KG-Arbeit, Selbstreflektion

TAG 5	LERNINHALTE	METHODEN
2 UE = 90 min	Wege der Selbstfürsorge Selbstfürsorge als Schlüsselkompetenz im Umgang mit Stress, Rolle der Innenorientierung, Möglichkeiten der Selbstfürsorge, Abbau von möglichen inneren und äußeren Blockaden zur Selbstfürsorge	Impulsvortrag, Moderation, Selbst- reflektion
2 UE = 90 min (GP)	Psychische Erkrankungen als Volkskrankheit Steigerung, Auswirkungen auf unser Gesundheitssystem, Kosten für unsere Gesellschaft, Umgang mit betroffenen Mitarbeitern und Kollegen	Impulsvortrag, Moderation. Diskussion
2 UE = 90 min	Entspannungsmethoden / Notfallkoffer gegen Stress Wirkungen von Entspannungsmethoden, Relevanz von (Mini-) Pausen, Bewegungsübungen im Stehen und Sitzen, Atem-Übungen, Business-Yoga, Entspannungsübungen	Vortrag, Praktische Übungen, Erfahrungsaus- tausch
2 UE = 90 min	Wochenrückblick / Alltagstransfer Finales Eingehen auf Lernwünsche und offene Fragen Bildung neuer Erfolgsgewohnheiten Auswertung und individuelles Feedback	Moderation, Impulsvortrag, Evaluationsbogen