BILDUNGSURLAUB

Schlaf, Regeneration und berufliche Leistungsfähigkeit

Ressourcen für gesundes und nachhaltiges Arbeiten

Dozent	Uwe Kraus
Veranstaltungsort	Noord Hotel, Friedrichsschleuse 1a, Wittmund / Carolinensiel
Termin	18.10.–22.10.2027 (Montag bis Freitag)
Umfang	40 Unterrichtseinheiten / 30 Zeitstunden
Gesellschaftspolitischer Anteil	6 Zeitstunden / 20 % der 30 Zeitstunden

Seminarbeschreibung

Schlaf und Regeneration sind wesentliche Voraussetzungen für Konzentrationsfähigkeit, Belastbarkeit, Entscheidungsfähigkeit und nachhaltige Leistungsfähigkeit im Berufsleben. Steigende Arbeitsanforderungen, Arbeitsverdichtung, flexible Arbeitszeiten, Schichtarbeit und berufliche Reisen stellen dabei besondere Anforderungen an die Fähigkeit zur Erholung.

Die Veranstaltung vermittelt wissenschaftlich fundierte Grundlagen zu Schlaf, Chronobiologie, Stressregulation, Bewegung und Regeneration und verbindet diese mit Anforderungen der modernen Arbeitswelt. Ein ausgewiesener gesellschaftspolitischer Anteil von 6 Zeitstunden (20 % der 30 Zeitstunden) untersucht gesellschaftliche Zusammenhänge von Arbeitswelt, Gesundheit, Leistungsanforderungen, Arbeitszeitmodellen, Prävention und gesellschaftlichen Gesundheitsvorstellungen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Übertragbarkeit des Gelernten in den beruflichen Alltag. Die gesellschaftspolitischen Lerneinheiten stellen dabei den Zusammenhang zwischen individuellen Handlungsmöglichkeiten und den gesellschaftlichen bzw. betrieblichen Rahmenbedingungen von Arbeit und Gesundheit her.

Gesellschaftsrelevante Aspekte

- Veränderungen der Arbeitswelt und zunehmende Anforderungen an Leistungsfähigkeit und ständige Verfügbarkeit.
- Schichtarbeit, flexible Arbeitszeiten und Dienstreisen als gesellschaftliche und arbeitsorganisatorische Herausforderungen.
- Prävention und Gesundheitsförderung als Beitrag zum Erhalt von Arbeitsfähigkeit und Beschäftigungsfähigkeit.
- Gesellschaftliche Leistungs-, Körper- und Gesundheitsideale und deren Einfluss auf das Arbeitsleben.
- Gesundheitskompetenz und Eigenverantwortung im Spannungsfeld zwischen individuellen Ressourcen und strukturellen Arbeitsbedingungen.

Pädagogisch-didaktisches Konzept

Ausweisung des gesellschaftspolitischen Anteils: 6 Zeitstunden = 20 % der gesamten Veranstaltung (30 Zeitstunden).

Theoretische Vermittlung und praktische Anwendung werden eng miteinander verbunden. Auf Fachinputs folgen Übungen, Fallbeispiele, Reflexions- und Transferaufgaben. So wird das Wissen auf konkrete berufliche Situationen übertragen und in individuelle Handlungsstrategien überführt. Richtwert: ca. 60 % Theorie / 40 % Praxis.

Stundenplan

Gelb markiert: gesellschaftspolitische Lerninhalte. Gesamtumfang: 6 Zeitstunden = 20 %. | 40 UE = 30 Zeitstunden | Montag bis Freitag

Montag

Zeit	Lerninhalte	Lernziele	Lernmethoden
14:00–15:30	Einführung: Schlaf, Regeneration und berufliche Leistungsfähigkeit; Anforderungen und Belastungen moderner Arbeitswelten	Zusammenhang zwischen Schlaf, Konzentration, Entscheidungsfähigkeit, Belastbarkeit und beruflicher Leistungsfähigkeit erkennen	Impulsvortrag, moderierte Gruppenarbeit
15:45–17:15	Grundlagen des Schlafs: Schlafbedarf, Schlafqualität, Schlafphasen und Erholung	Grundlegende Schlafprozesse verstehen und deren Bedeutung für die eigene Arbeitsfähigkeit einschätzen	Vortrag, Lernmaterial, Diskussion
17:30–19:00	**GESELLSCHAFTSPOLITISCHER ANTEIL – Chronobiologie, Chronotypen und Arbeitszeitmodelle; sozialer Jetlag**	Auswirkungen individueller biologischer Rhythmen auf Arbeitszeiten und Leistungsfähigkeit analysieren (gesellschaftliche Zusammenhänge reflektieren)	Vortrag, Fallbeispiele, Gruppendiskussion
19:15–20:45	Eigener Schlaf- und Belastungsstatus; Wechselwirkung von Arbeitsalltag, Stress und Regeneration	Eigene arbeitsbezogene Belastungs- und Erholungsmuster systematisch erfassen	Arbeitsblatt, Einzelreflexion, Plenum

Dienstag

Zeit	Lerninhalte	Lernziele	Lernmethoden
09:00–10:30	Bewegung als Bestandteil beruflicher Regeneration; Ausgleich bei sitzender, körperlich belastender oder einseitiger Tätigkeit	Geeignete Bewegungsformen zur Regeneration auswählen und in den Arbeitsalltag integrieren	Praktische Übungen, Reflexion
11:00–12:30	**GESELLSCHAFTSPOLITISCHER ANTEIL – Körperbilder, Leistungsnormen und Gesundheitsvorstellungen im Arbeitsleben**	Gesellschaftliche und berufliche Erwartungen an Leistungsfähigkeit kritisch einordnen und realistische Gesundheitsstrategien entwickeln (gesellschaftliche Zusammenhänge reflektieren)	Arbeitsblatt, Diskussion
14:00–15:30	Bewegung, Stressabbau und Schlafqualität	Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität, Stressregulation und Regeneration verstehen und praktisch nutzen	Kurzvortrag, Übungen, Erfahrungsaustausch
15:45–17:15	Motivation und soziale Unterstützung im Arbeitskontext; Arbeitszufriedenheit und Regeneration	Faktoren beruflicher Motivation auf das eigene Arbeitsumfeld übertragen und deren Bedeutung für Belastbarkeit und Gesundheit reflektieren	Fallarbeit, Einzelarbeit, Diskussion
17:30–18:15	Schlafbezogene Auffälligkeiten: u. a. Schlafapnoe, Schnarchen, Narkolepsie	Auffälligkeiten erkennen, mögliche Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit einschätzen und Grenzen der Selbsthilfe erkennen	Fachinput, Fallbeispiele, Reflexion

Mittwoch

Zeit	Lerninhalte	Lernziele	Lernmethoden
09:00–10:30	Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Regeneration	Praktische Methoden zur körperlichen Aktivierung und Regeneration selbstständig anwenden	Praktische Übungen, Reflexion

11:00–12:30	**GESELLSCHAFTSPOLITISCHER ANTEIL – Nicht-körperliche Schlafprobleme, Stress und Gesundheitsförderung; Prävention im Arbeitsleben**	Unterschied zwischen krankheitsorientierter und ressourcenorientierter Gesundheitsförderung verstehen und auf den beruflichen Alltag übertragen (gesellschaftliche Zusammenhänge reflektieren)	Impulsvortrag, Fallarbeit, Diskussion
14:00–15:30	Autonomes Nervensystem, Stressreaktion und Erholung	Physiologische Grundlagen von Aktivierung und Entspannung verstehen und deren Bedeutung für berufliche Belastungssituationen ableiten	Fachinput, praktische Übungen
15:45–17:15	Umgang mit Müdigkeit und Erschöpfung im Berufsalltag; Selbststeuerung und Regeneration	Eigene Warnsignale erkennen und geeignete Strategien zur Erhaltung der Arbeitsfähigkeit entwickeln	Arbeitsblatt, Partnerinterview, Reflexion
17:30–18:15	Achtsamkeit und Tiefenentspannung als Regenerationsmethode	Eine Entspannungsmethode praktisch erproben und Einsatzmöglichkeiten im beruflichen Alltag beurteilen	Praktische Übung, Reflexion

Donnerstag

Zeit	Lerninhalte	Lernziele	Lernmethoden
09:00–10:30	Bewegung und Regeneration im Arbeitsalltag	Bewegungs- und Aktivierungsstrategien situationsgerecht einsetzen	Praktische Übungen
11:00–12:30	**GESELLSCHAFTSPOLITISCHER ANTEIL – Bewegung über die Lebensspanne; gesellschaftliche Erwartungen an Leistungsfähigkeit, Vitalität und Gesundheit**	Gesellschaftliche Leistungs- und Schönheitsideale kritisch reflektieren und von gesundheitsförderlichen Anforderungen unterscheiden (gesellschaftliche Zusammenhänge reflektieren)	Vortrag, Gruppendiskussion, Fallbeispiele
14:00–15:30	Schlafhygiene und Arbeitsorganisation: Arbeitsbelastung, digitale Medien, Stress, Erholungszeiten	Schlafbeeinträchtigende Faktoren erkennen und konkrete Maßnahmen für den beruflichen Alltag entwickeln	Vortrag, Analyse eigener Routinen, Gruppenarbeit
15:45–17:15	Schlaf bei Schichtarbeit, Dienstreisen und Fernreisen; wechselnde Arbeitszeiten	Strategien zur Anpassung von Schlaf und Regeneration an besondere berufliche Arbeitszeiten entwickeln	Fachinput, Fallbeispiele, Gruppenarbeit
17:30–18:15	Atemtechniken zur Stressregulation und Regeneration	Eine praktikable Atemmethode zur kurzfristigen Regulation von Anspannung erlernen	Praktische Übung, Reflexion

Freitag

Zeit	Lerninhalte	Lernziele	Lernmethoden
08:00–09:30	Aktivierung und Regeneration vor bzw. während des Arbeitstages	Bewegungs- und Aktivierungsstrategien situationsgerecht anwenden	Praktische Übungen
09:45–11:15	Transfer: Schlaf-, Stress- und Regenerationsstrategien im beruflichen Alltag	Individuelle Maßnahmen in konkrete berufliche Alltagssituationen übertragen und einen persönlichen Transferplan entwickeln	Partnerarbeit, Transferaufgabe, Plenum
11:30–13:00	Auswertung, Lernerfolg und nachhaltige Umsetzung	Gelerntes reflektieren, berufliche Anwendungsmöglichkeiten benennen und eigene Handlungsmöglichkeiten überprüfen	Feedback, Reflexion, Gruppenauswertung

Hinweise zum Stundenplan

Programmänderungen aus pädagogischen Gründen bleiben vorbehalten, sofern Lernziele und Umfang der Veranstaltung erhalten bleiben. Die Veranstaltung arbeitet grundsätzlich mit einer engen Theorie-Praxis-Verschränkung. Die Lerninhalte werden auf konkrete berufliche Anforderungen und Anwendungssituationen bezogen.

Zielgruppe

Berufsgruppenunspezifisch für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Das Angebot richtet sich insbesondere an Beschäftigte, die mit hoher Arbeitsbelastung, wechselnden Arbeitszeiten, Schichtarbeit, Dienstreisen oder erhöhten Anforderungen an Konzentration und Regeneration konfrontiert sind.