

Bildungsurlaub:

Ruhe bewahren, Stärke entfalten – Sieben Schlüssel zu mehr Resilienz im Berufsalltag

Termin: 05.07.-09.07.2027 / Noord Hotel Carolinensiel

Ziel

Die fünftägige Veranstaltung dient der beruflichen Weiterbildung. Sie stärkt die Fähigkeit der Teilnehmenden, arbeitsbezogene Belastungen und Veränderungsprozesse zu analysieren, persönliche und organisationale Schutzfaktoren zu erkennen und gesundheitsförderliche Handlungsstrategien in den Berufsalltag zu übertragen. Zugleich vermittelt sie gesellschaftspolitische Zusammenhänge von Arbeit, Gesundheit, Leistungsanforderungen und Teilhabe. Der im Wochenplan ausdrücklich ausgewiesene gesellschaftspolitische Anteil umfasst 10 von insgesamt 40 Unterrichtseinheiten und damit 25 Prozent.

Zielgruppe

Beschäftigte aller Berufsgruppen, die ihre berufliche Handlungsfähigkeit im Umgang mit Belastungen, Krisen und Veränderungsdruck erhalten oder erweitern möchten. Die Veranstaltung steht grundsätzlich allen Interessierten offen; besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ruhe bewahren, Stärke entfalten – Sieben Schlüssel zu mehr Resilienz im Berufsalltag

Gesundheitsförderlicher Umgang mit Belastungen und Krisen in einer sich wandelnden Lebens- und Arbeitswelt

Arbeitsverdichtung, ständige Veränderung, hohe Erreichbarkeit und widersprüchliche Erwartungen prägen viele Tätigkeiten. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, Belastungen zu bewältigen, sich an veränderte Bedingungen anzupassen und dabei handlungsfähig zu bleiben. In diesem Bildungsurlaub untersuchen die Teilnehmenden persönliche, betriebliche und gesellschaftliche Ursachen von Stress. Sie lernen die sieben Resilienz Schlüssel Akzeptanz, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung, Netzwerkorientierung, Lösungsorientierung und Zukunftsorientierung kennen und erproben Verfahren zur Selbstreflexion, Kommunikation, Entspannung und gesundheitsgerechten Arbeitsgestaltung. Der Berufsbezug wird durch die Analyse eigener Arbeitssituationen, die Bearbeitung von Grenzen und Rollenerwartungen sowie einen persönlichen Transferplan hergestellt. Gesellschaftspolitische Einheiten ordnen individuelle Belastungen in Entwicklungen der Arbeitswelt, Fragen gesundheitlicher Chancengleichheit, Leistungsnormen und kulturelle Perspektiven ein. Die Veranstaltung ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

Lernziele

Die Teilnehmenden können nach Abschluss der Veranstaltung

- arbeitsbezogene Belastungs- und Schutzfaktoren unterscheiden und auf die eigene Tätigkeit beziehen,
- gesellschaftliche und betriebliche Rahmenbedingungen von Stress und Gesundheit erläutern,
- die sieben Resilienz Schlüssel auf berufliche Herausforderungen anwenden,

- persönliche Warnsignale, Grenzen und Ressourcen reflektieren,
- ausgewählte Methoden der Selbstregulation sachgerecht erproben und bewerten sowie
- einen konkreten, überprüfbaren Transferplan für den Berufsalltag entwickeln.

Konzept für eine Bildungswoche

Montag 6 UE		
15.00 – 16.30 Uhr	Begrüßung Vorstellungsrunde, Kennenlernen Erwartungen abklären	Lehrgespräch, Austausch und Kennlern-Übung, Sammeln mit Metaplankarten
16.45 – 18.15 Uhr	Gesellschaftspolitische Einheit: Gesellschaftliche Einflüsse auf Gesundheit und Resilienz / 2 UE Was ist Resilienz? Persönliche, betriebliche und gesellschaftliche Belastungs- und Schutzfaktoren erkennen und einordnen: Welche spezifischen Belastungsfaktoren prägen meinen Arbeitsplatz? Welche Folgen haben Arbeitsverdichtung, ständige Veränderung, hohe Erreichbarkeit und widersprüchliche Erwartungen für Gesundheit und berufliche Handlungsfähigkeit? Wo liegt die Grenze zwischen anregender Herausforderung und Überforderung? Ist Arbeitsfähigkeit mit Gesundheit gleichzusetzen, und welche Verantwortung tragen Beschäftigte, Betriebe und Gesellschaft?	Vortrag und Diskussion, Fallbeispiele
19.00 – 20.30 Uhr	Selbstsorge – Progressive Muskelentspannung Anatomie und Physiologie der Entspannung – Teil 1 Praxis	Übungsphase
Dienstag 8 UE		
9.00 – 10.30 Uhr	Bestandsaufnahme und Ressourcenbilanz Teil 1: Wie schätze ich meine aktuelle körperliche und seelische Verfassung ein? Hat sich in den letzten Jahren etwas verändert? Welche Erklärungen gibt es dafür? Welche Bilder und Überzeugungen beeinflussen mein Verständnis von Stärke und Gesundheit? Auseinandersetzung mit dem Resilienz Schlüssel Akzeptanz.	Lehrgespräch, Arbeitsblatt „Mein Energiefass“, Diskussion
10.45 – 12.15 Uhr	Selbstsorge - Welche Ressourcen haben mich bisher in meinem Leben gestärkt? Was ist mit Kreativität, Ernährung, Bewegung, Schreiben? Visualisierung der Kraftquelle - Imaginationsübung Anatomie und Physiologie der Entspannung – Teil 2 Theorie und Praxis	Impulsreferat, Übungsphase
13.15 – 14.45 Uhr	Bestandsaufnahme und Ressourcenbilanz Teil 2: Wann fühle ich mich gesund, und was gehört dazu? Wie entsteht Burnout, und auf welche Signale sollte ich persönlich achten? Ist Resilienz angeboren oder kann sie entwickelt werden? Welchen persönlichen Einfluss kann ich nehmen? Auseinandersetzung mit dem Resilienz Schlüssel Optimismus.	Vortrag und Diskussion, Einzel- Paar- und Gruppenarbeit
15.00 – 16.30 Uhr	Gesellschaftspolitische Einheit: Leben und Arbeiten in einer Leistungsgesellschaft / 2 UE Ich kann - also muss ich? Können und müssen als Stressfaktoren differenzieren. Wie spüre und wie setze ich Grenzen? Was sollen in der nächsten Zeit meine Achtsamkeits- und Stärkungsfelder sein? In welchen Bereichen will ich eine Veränderung erreichen und wie mache ich das? Auseinandersetzung mit dem Resilienz Schlüssel Selbstwirksamkeit.	Impuls-Vortrag, Gruppenarbeitsphase, Zusammentragen der Ergebnisse im Plenum
Mittwoch 10 UE		

9.00 – 10.30 Uhr	Gesellschaftspolitische Einheit: Gesundheitschancen, Prävention und Freizeitstress / 2 UE Freizeitstress! Definition von Gesundheit (WHO), Ziele der Primärprävention und der Setting Ansatz: Gleichheit von Gesundheitschancen werden vorgestellt und diskutiert. Konsumverpflichtung als gesellschaftliche Bedingung? Welche inneren Haltungen begünstigen Stress in Arbeit und Freizeit?	Vortrag und Diskussion
10.45 – 12.15 Uhr	Selbstsorge: Bewegungseinheit. Bewegungsabläufe aus dem Qigong sowie Bewegungsmeditationen sind als Entspannungsmethoden bekannt. Anatomie und Physiologie der Entspannung Teil 3 Theorie und Praxis	Impulsreferat, Übungsphase
13.15 – 14.45 Uhr	*Gesellschaftspolitisches Thema: Sozio-kultureller Vergleich / 2 UE Wie gehen Menschen in anderen Kulturen mit Krisen um? Gibt es kulturell geprägten Umgang mit Krisen? Ist Stressbewältigung und Krisenbewältigung dasselbe? Gibt es Unterschiede? Gibt es Erkenntnisse aus der Stressforschung, wie Resilienz gestärkt wird? Auseinandersetzung mit dem Resilienz Schlüssel Selbstverantwortung.	Impulsreferat, Erfahrungsaustausch, Gruppendiskussion
15.00 – 16.30 Uhr	Welchen Einfluss nehmen Werturteile und eigene Haltungen auf die Bewältigung von Krisen? Welche persönlichen Kräfte helfen die Stürme des Lebens zu bestehen? Den Ansatz „Inneres Team“ kennenlernen. Hilfestellungen zur Verbesserung der inneren Kommunikation kennenlernen.	Gruppenarbeit und Auswertung im Plenum
19.00 – 20.30 Uhr	Entspannung mit einer Klangreise. Entspannung durch Klang. Anatomie und Physiologie der Entspannung – Teil 4	Impulsreferat, Übung, Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Donnerstag 10 UE		
9.00 – 10.30 Uhr	Gesellschaftspolitische Einheit: Individuelle Handlungsmöglichkeiten und strukturelle Grenzen der Selbstsorge / 2 UE Selbstsorge im Spannungsfeld von Eigenverantwortung und strukturellen Bedingungen: Worauf kann ich persönlich Einfluss nehmen, und wo begrenzen betriebliche Erwartungen, Arbeitsorganisation und gesellschaftliche Leistungsnormen meine Handlungsmöglichkeiten? Welche moralischen Werte und verinnerlichten Ansprüche beeinflussen mein Stresserleben? Wie lassen sich Bewertungen verändern und das „Innere Team“ so ausrichten, dass eine gesunde Balance entsteht, ohne strukturelle Belastungen allein zur individuellen Verantwortung zu erklären?	Impulsreferat und Lehrgespräch, Erfahrungsaustausch in der Gruppe
10.45 – 12.15 Uhr	Wie kann ich den Erwartungen von außen so begegnen, dass ich entspannt und kraftvoll handeln kann? Auseinandersetzung mit dem Resilienz-Schlüssel Netzwerkorientierung. Die TN erarbeiten sich einen „Wochenplan“, der als Grundlage einer verbesserten Selbstsorge dienen kann und die Netzwerkorientierung berücksichtigt.	Vortrag und Diskussion, Arbeitsblatt „Mein Wochenplan“ ausfüllen
13.15 – 14.45 Uhr	Selbstsorge: Stille Meditation Anatomie und Physiologie der Entspannung Teil 5 Theorie und Praxis	
15.00 – 16.30 Uhr	Selbstsorge mit G. Steinbach „Geschichten vom Leben“ „Der	Übungsphase, Einzelarbeit

	König der nicht sterben wollte“. Die Fähigkeit „Loslassen“ als Teil des Resilienz Schlüssel Akzeptanz erarbeiten.	Gruppenaustausch
19.00 – 20.30 Uhr	Abendeinheit Entspannung mit einer Rhythmusreise. Gegenwärtig-Sein durch Rhythmuserfahrung als eine Achtsamkeitsübung kennenlernen. Anatomie und Physiologie der Entspannung – Teil 6 Theorie und Praxis	Übungsphase

Freitag 6 UE		
9.00 – 10.30 Uhr	Auseinandersetzung mit dem Resilienz-Schlüssel Lösungsorientierung. Wir bilanzieren: Welche Methoden passen in meinen Alltag? Was möchten die TN noch verbessern? Tipps um "Dranzubleiben". Persönliche Stolpersteine benennen und beiseite räumen.	Impulsreferat, Lehrgespräch, Arbeitsblatt: „Wenn-dann – Plan“ Reflektion in der Gruppe anleiten
10.45 – 12.15 Uhr	Gesellschaftspolitische Einheit: Transfer, Prävention und Sicherung der beruflichen Handlungsfähigkeit / 2 UE Einen Ideenkorb gestalten. Die TN erstellen einen persönlichen Korb aus Erkenntnissen, Methoden und Strategien, die als hilfreich erlebt wurden und flexibel individuell eingesetzt werden können. Was hat gut funktioniert? Welche Ideen zu einem resilienteren Umgang kann ich gut auf meinen Alltag übertragen? Auseinandersetzung mit dem Resilienz Schlüssel Zukunftsorientierung.	Lehrgespräch, Diskussion und Erarbeitung eines Ideenkorbes (Arbeitsblatt)
13.15 – 14.45 Uhr	Transfer in den Berufsalltag: Die Teilnehmenden führen die Erkenntnisse zu individuellen Ressourcen, betrieblichen Erwartungen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen zusammen. Sie entwickeln konkrete Schritte zur Prävention und Gesundheitsförderung, mit denen sie ihre Arbeitsfähigkeit und berufliche Handlungsfähigkeit im Alltag erhalten können. Anschließend erfolgt die gemeinsame Auswertung des Bildungsurlaubs.	Lehrgespräch, Arbeitsblatt Wochenplan überarbeiten, Feedbackrunde

Methodische Anpassungen und geringfügige Verschiebungen innerhalb eines Seminartages sind möglich, sofern Lernziele, Gesamtumfang und ausgewiesener gesellschaftspolitischer Anteil unverändert bleiben.