Bildungsurlaub

Stresskompetenz fördern mit Achtsamkeit auf Langeoog

Termin: 06.12.-10.12.2027 Haus Bethanien Langeoog

Gesellschaftsrelevante Themen:

Das Massenphänomen Stress und Burnout in einer industriellen Leistungsgesellschaft

Dozentin: Johanna Sieberg

Im Kurs werden die Ursachen und die breite Wirkung von Stress im beruflichen Alltag angeschaut und neue Verhaltensmöglichkeiten erarbeitet. Achtsamkeitstraining mit Bewegungseinheiten und Progressive Muskelentspannung (PMR) helfen zu mehr Gelassenheit und Leistungsfähigkeit im beruflichen Alltag.

Wer kennt es nicht: Im beruflichen Alltag sind eine hohe Reizdichte, Überlastung und das Phänomen Stress allgegenwärtig. Durch bewährte Entspannungsverfahren wie PMR und Achtsamkeitstraining können neue Umgangsweisen mit eigenen beruflichen Stressfaktoren eingeübt werden. Achtsamkeit dient der Verbesserung der Selbststeuerung und fördert so nachhaltig die Entlastung von Stresseinflüssen im beruflichen Alltag. Die Übungen lassen sich in einer Woche Bildungsurlaub im Kombination mit Bewegung und Naturerleben sehr gut erlernen und sind einfach auf den beruflichen Alltag zu übertragen. Anspannungen und Verspannungen lassen sich abbauen, die zu vielfältigen körperlichen Beschwerden wie z. B. Kopfschmerzen, Magenproblemen, Rückenschmerzen oder Schlafstörungen führen können.

Ablaufplan

Sonntag,	Anreisetag	Methode/Dauer
Montag,		
9.00 – 10.30 h Kennenlernen	Begrüßung der Teilnehmerinnen Vorstellung der Seminarleitung, der Teilnehmerinnen Rahmenbedingungen, Modalitäten, Vorstellung des Seminarprogramms Erwartungen und Wünsche der Teilnehmerinnen an das Seminar	Lehrgespräch
10.30 – 11.30 h	„Gesundheitspolitik in Deutschland. Die Bedeutung des Präventionsgesetzes § SGB II“. Beleuchtung der Notwendigkeit von Eigenverantwortung für die physische und mentale Gesundheit bei steigenden Anforderungen im beruflichen Alltag. (gesellschaftspolitisches Thema: Eigenverantwortung zur Gesundheit).	Kurzvortrag, Textarbeit und Lehrgespräch/90 Min Kurzvortrag
11.30 – 12.00 h	Kurze theoretische Einführung in „verschiedene Entspannungsverfahren, z. B. Achtsamkeitstraining	
12.00 – 13.00 h	Mittagspause	Lehrgespräch und Einzelarbeit/90 Min
13.00 – 15.00 h	Stress bleibt ein Phänomen unserer Zeit. Betroffen sind wir alle. Inhaltlich gehen wir der Frage nach, welche gesellschaftlichen Veränderungen in der Arbeitswelt den Stress begünstigen. Es findet eine Analyse von Stressbelastung unter den Aspekten von Konkurrenzdruck, Personalabbau und Leistungsverdichtung statt. Die Abgrenzung von politischen, gesellschaftlichen, ökonomisch und individuell bedingten Komponenten von Stress werden erörtert (gesellschaftspolitisches Thema: Stress und Burnout als gesellschaftliche Massenphänomene)	Einzelarbeit/Übungen
15.00 – 16.00 h	Praktische Einführung in das Achtsamkeitstraining durch Bewegung (Gehmeditation)	

Dienstag,		
9.00 – 10.30 h	Naturerfahrung am Strand und Atemmeditation als Alltagsübung kennen lernen. Neueste Erkenntnisse aus der Stressforschung und Darstellung der negativen Auswirkungen auf die Gesundheit. Stressreaktionen des Körpers beobachten. Neurophysiologische Zusammenhänge verstehen.	Kurzvortrag und Lehrgespräch
	(gesellschaftspolitisches Thema: Gesundheitsbewusstsein und Stress im Alltag)	Gruppen- und Einzelarbeit
10.30 –12-00 h	Das eigene Individuelle Stress-Muster erkennen lernen. Persönliche Stressoren im beruflichen Alltag erfahren und reflektieren (Stresstest)	Einzelarbeit/Übungen
12.00 – 13.00 h	Mittagspause	
13.00 – 14.00 h	Bodyscan und achtsames Atmen als einfache Mittel gegen den Stress im Beruf kennenlernen und einüben	Kurzvortrag, Lehrgespräch
14.00 – 15.45 h	Einführung in Entspannungsverfahren zur besseren Körperwahrnehmung. Wie kann Körperwahrnehmung den psychosozialen Belastungen im Beruf entgegenwirken? Die eigenen beruflichen Zusammenhänge werden reflektiert.	Übung
15.45 – 16.00 h	Praktische Einführung in die „Blitzentspannung“ am Arbeitsplatz.	Lehrgespräch und Einzelarbeit
Mittwoch,		
9.00 – 10.30 h	Zwischenauswertung: Gibt es erste Erkenntnisse, was hilfreich ist? Reflektion der bisherigen Erfahrungen. Die Wirkungsweisen verschiedener Übungsverfahren besprechen und in die Erprobung bringen. Erste gemeinsame Reflexion zum Transfer in den beruflichen Alltag findet statt.	Kurzvortrag und Lehrgespräch, 90 Min
10.30 –12-00 h	Naturerfahrung als wichtige Ressource für die Reduktion von beruflichem Stress. Wir beziehen gesellschaftliche Aspekte ein – z. B. Achtsamkeit für die Natur – Umgang mit den Ressourcen in der Natur. Natürliche Rhythmen wie Ebbe und Flut / Trockenheit und Regenzeit werden mit körperlichen Rhythmen von Anspannung und Entspannung verbunden und auf Arbeitsprozesse übertragen.	Einzelarbeit/Übungen
	(gesellschaftspolitisches Thema: Leben in Naturräumen versus Leben in Ballungsräumen)	Lehrgespräch
12.00 – 13.00 h	Mittagspause	

13.00 – 14.00 h	Achtsamkeitstraining- Einüben und vertiefen durch Bewegung und Atemmeditation	
14.00 – 15.00 h	Naturerfahrung mit Achtsamkeitstraining kombinieren. Auswirkung der Sinneswahrnehmung auf das Erleben von Anspannung und Entspannung.	Übungen
15.00 – 15.30 h	Progressive Muskelentspannung einüben. Erlernen alltagstauglicher Kurz-Übungen zum schnellen Stressabbau für die Erhaltung der Leistungsfähigkeit.	Kurzvortrag Gruppenarbeit
15.30 – 16.00 h	Kurzer Diskurs: Welche Anteile der Gesundheits-Lehren können in unsrem Kulturkreis gut aufgenommen werden? Wo sind kulturell bedingte Widerstände zu erwarten? (gesellschaftspolitisches Thema: kulturelle Widerstände bei Lebensstiländerungen)	Impulsreferate Plenumsdiskusion
Donnerstag, 9.00 – 10.30 h	Präsentation der Ergebnisse vom Vortag aus den Arbeitsgruppen. Reflektion der Wechselwirkung von Verhaltensmustern in Beruf und Freizeit.	Kurzvortrag und Lehrgespräch/30 Min Übung
10.30 – 11-00 h	Vertiefung der Bedeutung der Naturerfahrung (gesellschaftspolitisches Thema: Leben in Naturräumen versus Leben in Ballungsräumen II)	Vortrag DVD Partnerarbeit, Lehrgespräch
11.00 – 12.00 h	Stille-Wanderung durch den Nationalpark Wattenmeer mit anschließender Auswertungsrunde.	Einzelarbeit/Übungen
12.00 – 13.00 h	Mittagspause	
13.00 – 15.00 h	„Du hast es in der Hand“ 5 einfache Strategien zur Reduktion von Stress kennenlernen und auf den eigenen beruflichen Alltag übertragen	Lehrgespräch, Gruppenarbeit
15.00 – 16.00 h	Achtsamkeitstraining- Einüben und vertiefen von Progressiver Muskelentspannung	
Freitag, **9.00 – 10.30 h**	Achtsamkeit als Stressregulations- und Stressreduktionsmöglichkeit reflektieren. Transfer von Achtsamkeit im Umgang mit den eigenen Grenzen im Berufsleben auf die Gesellschaft am Beispiel Umgang mit natürlichen Ressourcen wie Wasser und Erdöl. (gesellschaftspolitisches Thema: Verantwortung zum Schutze der Umwelt)	Lehrgespräch Einzelarbeit
10.30 –11.30 h	Transfermöglichkeiten des Erlernten in den beruflichen Alltag zusammentragen und	

	notieren. Die gewonnenen Erkenntnisse auf ihre Alltagstauglichkeit hin überprüfen.	Lehrgespräch, Gruppenarbeit
11.30 – 12.00 h	Progressive Muskelentspannung - Einüben und vertiefen von Einheiten für den beruflichen Alltag	
12.00 – 13.00 h	Mittagspause	
13.00 – 15.00 h	Auswertung des Seminars und Zusammenfassung wesentlicher Aspekte des Bildungsurlaubes für die Anwendung im Arbeitsalltag: Den eigenen „Koffer mit Handwerkszeug“ packen. Das Handout verteilen.	Plenum
15.00 – 16.00 h	Feedback, Evaluation durch die TeilnehmerInnen	