Stundenplan: Stressprävention und Persönlichkeitsentwicklung - zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit in der modernen Arbeitswelt

Die Veranstaltung richtet sich an berufstätige Erwachsene mit psychischen und kommunikativen Belastungen im Arbeitsalltag, insbesondere in sozialen, pädagogischen, gesundheitlichen, verwaltenden und dienstleistungsorientierten Berufen.Die Inahlte sind unterstützend gewählt, an Teilnehmenden die einen bewussten Lern- und Entwicklungsimpuls suchen, um eigene Verhaltens-, Denk- und Kommunikationsmuster zu erkennen, zu reflektieren und gezielt weiterzuentwickeln. Ziel des Bildungsurlaubs ist es, die persönliche Stresskompetenz zu stärken und die eigene Persönlichkeit im konstruktiven Umgang mit beruflichen und privaten Belastungen nachhaltig zu fördern.

Die Teilnehmenden setzen sich mit individuellen Bedürfnissen, inneren Haltungen, Glaubenssätzen und Denk- und Verhaltensmustern sowie persönlichen Ressourcen auseinander. Dabei werden unter anderem Methoden aus dem Mentaltraining und der Neuro-Linguistischen Programmierung (NLP) eingesetzt, um Wahrnehmungs-, Denk- und Reaktionsmuster bewusster zu machen. Die Teilnehmenden lernen, Stressfaktoren frühzeitig zu erkennen und durch eine gezielte Veränderung innerer Bewertungen, Sprache und Haltung mehr Selbststeuerung, innere Stabilität und Gelassenheit zu entwickeln.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der Stressprävention durch die bewusste Wahrnehmung der Wechselwirkungen zwischen Mensch und Umwelt. Der Resonanzraum Natur wird als unterstützender Erfahrungs- und Lernraum genutzt, um Selbstwahrnehmung, Persönlichkeitsentwicklung und eine nachhaltige, alltagstaugliche Stressbewältigung zu vertiefen.

Uhrzeit	Thema	Inhalte und beruflicher Bezug	Lernziele und betrieblicher Nutzen	Methoden/Didatik	UE
Tag 1 - Einleitung, Gruppenregeln - Stress verstehen					
9.00 - 10.30	Begrüßung, Vorstellung des Hauses, Vorstellungsrunde, Agenda, Kennenlernen und Erwartungen der Teilnehmenden - Seminarinhalte	Vorstellung, Agenda, Erwartungen und Gruppenregeln. Erfassung konkreter beruflicher Herausforderungen und Analyse typischer Stress- und Kommunikationssituationen am Arbeitsplatz.	Die Teilnehmenden formulieren berufliche Lernziele für den Umgang mit Belastungen, Kommunikation und Zusammenarbeit.	Vorstellungsrunde, Flipchart, Erwartungsabfrage, berufliche Fallbeispiele	Theorie: 1,5 UE Praxis: 0,5 UE
Pause					
10:45 - 12:15	Was ist Stress und wie wirkt er sich auf Körper und Geist aus?	Stress als gesellschaftliches Phänomen; Auswirkungen auf Gesundheit und Arbeitsfähigkeit; Analyse der Zusammenhänge zwischen Arbeitsbelastung, Konzentration, Entscheidungsfähigkeit, Zusammenarbeit und betrieblichen Rahmenbedingungen. Vergleich von Präventionsansätzen anhand von Fallbeispielen aus Deutschland und Spanien.	Die Teilnehmenden analysieren arbeitsbezogene Stressfaktoren und deren mögliche Auswirkungen auf Arbeitsprozesse und betriebliche Zusammenarbeit.	Fachvortrag, Kleingruppenarbeit, Diskussion, Fallanalyse	Theorie: 2 UE
Mittagessen					
13:30 - 15:00	Stress verstehen: individuelle Reaktionen und berufliche Stressoren	Stresstypen, Gefühle und Gedanken bei Stress; eigene Stressoren am Arbeitsplatz. Unterscheidung zwischen individuell beeinflussbaren Faktoren und strukturellen Belastungsursachen.	Die Teilnehmenden erkennen eigene Reaktionsmuster und entwickeln Ansätze für einen bewussteren Umgang mit beruflichen Belastungen.	Impulsvortrag, Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Analyse beruflicher Situationen	Theorie: 1,5 UE Praxis: 0,5 UE
Pause					
1515 - 16:45	Leistungsanforderungen, Eigenverantwortung und gesellschaftliche Rahmenbedingungen	Gesellschaftspolitisches Spannungsfeld zwischen Eigenverantwortung und Leistungserbringung; Gesundheit und Arbeitsmarkt; Arbeitsverdichtung, betriebliche Verantwortung und unterschiedliche Interessen von Beschäftigten, Unternehmen und Gesellschaft.	Die Teilnehmenden beurteilen unterschiedliche Verantwortlichkeiten im Umgang mit beruflichen Belastungen und ordnen individuelle Handlungsmöglichkeiten in gesellschaftliche und betriebliche Zusammenhänge ein.	Fachvortrag, politische Bildung, Analyse unterschiedlicher Positionen und moderierte Diskussion	Theorie: 1 UE Praxis: 1 UE
Tag 2 - Achtsamkeit und Selbstregulation					
9:00 - 10:30	Achtsamkeit, Natur und Arbeitsfähigkeit	Einführung in Achtsamkeit und Natur; wissenschaftliche Grundlagen zu Aufmerksamkeit, Nervensystem und Selbststeuerung; Forschung zu Wald und Gesundheit. Einordnung der Erkenntnisse hinsichtlich Konzentration, Aufmerksamkeit und beruflicher Leistungsfähigkeit.	Die Teilnehmenden können den Zusammenhang zwischen Belastung, Aufmerksamkeit und Arbeitsfähigkeit erläutern und geeignete Methoden für den beruflichen Alltag einordnen.	Fachvortrag, Gruppenarbeit, Quellenanalyse, angeleitete Übung mit beruflichem Praxistransfer	Theorie: 2 UE
Pause					
10:45 - 12:15	Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Selbstregulation	Wahrnehmung von Bedürfnissen und Erwartungen; Lebensrad und Zufriedenheitsanalyse. Übertragung auf Zeitdruck, Priorisierung, widersprüchliche Arbeitsanforderungen und berufliche Rollen.	Die Teilnehmenden analysieren berufliche Anforderungen, setzen Prioritäten und entwickeln Strategien für einen realistischen Umgang mit widersprüchlichen Erwartungen.	Fachvortrag, Einzelarbeit, Partnerübung, Fallanalyse und Zielplanung	Theorie: 1,5 UE Praxis: 0,5 UE
Mittagessen					
13:30 - 15:00	Berufliche Ressourcen und Belastungsfaktoren erkennen	Identifikation eigener Stressoren; Ressourcen und Energieräuber; Achtsamkeits- und Dankbarkeitstagebuch. Ergänzung um die Analyse sozialer und organisatorischer Ressourcen, kollegialer Unterstützung und belastender Arbeitsabläufe.	Die Teilnehmenden identifizieren Ressourcen und Belastungsfaktoren in ihrem Arbeitsumfeld und entwickeln Maßnahmen zur Verbesserung ihrer Selbstorganisation und Zusammenarbeit.	Fachvortrag, Einzelarbeit, Gruppenaustausch, Arbeitsanalyse und Maßnahmenplanung	Theorie: 1,5 UE Praxis: 0,5 UE
Pause					
15:15 - 16:45	Praktische Methoden zur Stressregulation	Atem- und Körperwahrnehmung, Stille und Präsenz; Unterbrechung automatisierter Reaktionen. Anwendung vor schwierigen Gesprächen, Entscheidungen und beruflichen Konflikten.	Die Teilnehmenden erproben Selbstregulationsmethoden und beurteilen deren Nutzen und Grenzen in konkreten beruflichen Belastungssituationen.	Praktische Einzel- und Gruppenübungen, berufliche Fallszenarien und Auswertung	Theorie: 0,5 UE Praxis: 1,5 UE
Tag 3 - Sprache, Denken & innere Haltung (NLP-basiert)					
9:00 - 10:30	Einführung in NLP und Kommunikationsmodelle	Einführung in Neuro-Linguistisches Programmieren, Wahrnehmung, Sprache und Veränderung. Ergänzung um professionelle Gesprächsführung, Missverständnisse, Konfliktdynamiken und eine kritische Einordnung der Möglichkeiten und Grenzen von NLP.	Die Teilnehmenden erkennen Kommunikationsmuster, analysieren deren Auswirkungen auf berufliche Gespräche und benennen Ansätze für eine klare und respektvolle Verständigung.	Fachvortrag, Austausch, Analyse beruflicher Gesprächsbeispiele	Theorie: 2 UE
Pause					
10:45 - 12:15	Ressourcenorientierte Problemlösung und Neubewertung	Ressourcenarten und persönliche Ressourcen; Situationen neu bewerten. Unterscheidung zwischen Beobachtung, Bewertung und Schlussfolgerung sowie Entwicklung und Vergleich alternativer Lösungsansätze.	Die Teilnehmenden entwickeln verschiedene Lösungsansätze für berufliche Herausforderungen und verbessern ihre strukturierte Problemlösungskompetenz.	Fachvortrag, Einzelarbeit, Kleingruppenarbeit, Fallanalyse	Theorie: 1,5 UE Praxis: 0,5 UE
Mittagessen					
13:30 - 15:00	Reiz, Reaktion und professionelles Verhalten	Emotionen als Informationsquelle; persönliche Muster erkennen und verändern. Übertragung auf Konflikte, Zeitdruck und schwierige berufliche Gespräche; Entwicklung deeskalierender Verhaltensalternativen.	Die Teilnehmenden erkennen Eskalationsrisiken und entwickeln Strategien für eine überlegte, sachorientierte Reaktion in beruflichen Konfliktsituationen.	Impulsvortrag, Einzelarbeit, Gruppendiskussion, Rollenszenarien	Theorie: 1,5 UE Praxis: 0,5 UE
Pause					
15:15 - 16:45	NLP-Grundannahmen, Perspektivwechsel und Konfliktprävention	Die zehn Grundannahmen des NLP; neue Strategien und innere Haltung. Ergänzung um die Überprüfung eigener Annahmen, Feedback, Nachfragen und den Umgang mit unterschiedlichen Interessen.	Die Teilnehmenden berücksichtigen alternative Perspektiven, überprüfen eigene Interpretationen und wählen geeignete Strategien für konstruktive Konfliktbearbeitung.	Impulsvortrag, Partnerarbeit, Reflexion, Analyse von Kommunikationsfällen	Theorie: 1,5 UE Praxis: 0,5 UE
Tag 4 - Selbstwirksamkeit und Persönlichkeitsentwicklung					
09:00 - 10:30	Berufliche Handlungskompetenz und Selbstwirksamkeit	Grundlagen der Persönlichkeitsentwicklung und Selbstwirksamkeit. Ergänzung um berufliche Kompetenzen, Aufgabenbewältigung und das Verhältnis zwischen individuellen Ressourcen und organisatorischen Voraussetzungen.	Die Teilnehmenden erfassen eigene berufliche Handlungsmöglichkeiten und unterscheiden individuelle Kompetenzen von organisatorischen Rahmenbedingungen.	Fachvortrag, Gruppenarbeit, Austausch, Kompetenzanalyse	Theorie: 2 UE
Pause					
10:45 - 12:15	Eigene Kompetenzen nutzen und Arbeitsprozesse gestalten	Stärken erkennen und stressarme Arbeitsgestaltung. Priorisierung, Umgang mit Unterbrechungen, konkurrierenden Anforderungen und ineffizienten Arbeitsabläufen.	Die Teilnehmenden entwickeln Maßnahmen zur besseren Arbeitsorganisation und zum gezielten Einsatz vorhandener Kompetenzen.	Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Fallstudien und Maßnahmenplanung	Theorie: 1 UE Praxis: 1 UE
Mittagessen					
13:30 - 15:00	Konzentration, Gedankensteuerung und Entscheidungen unter Belastung	Gedanken und Stress; Erstellung eines persönlichen Plans zum Umgang mit Stressfaktoren. Ergänzung um strukturierte Problemanalyse und Strategien zur Aufrechterhaltung von Konzentration und Entscheidungsfähigkeit.	Die Teilnehmenden entwickeln konkrete Strategien für berufliche Belastungssituationen und übertragen diese in einen umsetzbaren Handlungsplan.	Fachvortrag, Gruppenarbeit, Austausch, Fallarbeit und Transferplanung	Theorie: 1,5 UE Praxis: 0,5 UE
Pause					
15:15 - 16:45	Kommunikation, Konfliktfähigkeit und demokratische Zusammenarbeit	Selbststeuerung, Sprache und Stress; soziale Kompetenzen und gesellschaftliche Verantwortung. Ergänzung um unterschiedliche Interessen, betriebliche Entscheidungsprozesse, Beteiligung, Mitbestimmung und konstruktive Aushandlung.	Die Teilnehmenden analysieren Konflikte aus verschiedenen Perspektiven und beurteilen die Bedeutung von Dialog, Beteiligung und demokratischen Verfahren für Betrieb und Gesellschaft.	Plenumsdiskussion, politische Bildung, Analyse gesellschaftlicher und betrieblicher Fallbeispiele	Theorie: 1,5 UE Praxis: 0,5 UE
Tag 5 - Neue Wege - zielorientiertes Handeln, Integration und Transfer					
09:00 - 10:30	Denkflexibilität und Umgang mit Veränderungen	Neuronale Plastizität, Gewohnheiten, Reframing und NLP. Ergänzung um die Bewertung alternativer Handlungsoptionen bei veränderten beruflichen Anforderungen.	Die Teilnehmenden hinterfragen eingefahrene Lösungsansätze und entwickeln alternative Strategien für neue oder schwierige berufliche Anforderungen.	Fachvortrag, Diskussion, Austausch, Fallanalyse	Theorie: 2 UE
Pause					
10:45 - 12:15	Lösungsorientiertes Denken und Perspektivwechsel	Hinderliche Glaubenssätze erkennen; kognitive Umstrukturierung und Reflexion. Ergänzung um die Prüfung von Interpretationen und die systematische Entwicklung beruflicher Problemlösungsalternativen.	Die Teilnehmenden prüfen Annahmen kritisch, entwickeln alternative Lösungsansätze und begründen geeignete Vorgehensweisen für berufliche Herausforderungen.	Anleitung, Selbsterfahrung, Reflexion, berufliche Fallbearbeitung	Theorie: 1,5 UE Praxis: 0,5 UE
Mittagessen					

13:30 - 15:00	Selbstregulationsstrategien in beruflichen Belastungssituationen	Mentaltraining und Ressourcenaktivierung durch Ankerübungen. Ergänzung um konkrete Wenn-dann-Pläne für Zeitdruck, schwierige Gespräche und Konflikte sowie eine Bewertung der Übertragbarkeit.	Die Teilnehmenden wählen geeignete Strategien zur Selbstregulation aus und überführen diese in einen konkreten beruflichen Handlungsplan.	Übung, Anleitung, Kleingruppenarbeit, berufliche Fallszenarien und Transferreflexion	Theorie: 1 UE Praxis: 1 UE
	Pause				
15:15 - 16:45	Ergebnissicherung, Maßnahmenplanung und Transfer	Abschlussreflexion, persönliche Auswertung, Zielvereinbarung, SMART-Ziele und kollegialer Austausch. Ergänzung um konkrete Umsetzungsschritte, überprüfbare Erfolgskriterien und die Analyse möglicher Hindernisse beim Praxistransfer.	Die Teilnehmenden erstellen einen individuellen Maßnahmenplan mit konkreten Zielen, Umsetzungsschritten und überprüfbaren Kriterien für den Transfer in den beruflichen Alltag.	Plenumsdiskussion, Einzelarbeit, kollegiale Beratung, Ergebnispräsentation	Theorie: 0,5 UE Praxis: 1,5 UE
	Vorteile für den Arbeitgeber (evidenzbasiert)				
	Die Veranstaltung vermittelt Kompetenzen zur Analyse arbeitsbezogener Belastungen, zur professionellen Kommunikation, zur Konfliktprävention, zur Selbstorganisation und zur strukturierten Problemlösung. Die Teilnehmenden bearbeiten berufliche Fallbeispiele und entwickeln konkrete Maßnahmen für ihre Arbeitspraxis. Die gesellschaftspolitischen Einheiten behandeln die Zusammenhänge zwischen Leistungsanforderungen, Arbeitsbedingungen, individueller Verantwortung und betrieblichen Strukturen. Sie fördern das Verständnis unterschiedlicher Interessen und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen. Der angestrebte mittelbare Nutzen für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber besteht in der Förderung konstruktiver Zusammenarbeit, eines bewussteren Umgangs mit beruflichen Belastungen und einer verbesserten Fähigkeit zur Selbstorganisation und Konfliktbewältigung.				
	Kröll, Doebler & Nüesch (2017) „Meta-analytic evidence of the effectiveness of stress management at work": weist positive Effekte auf psychische Gesundheit, Arbeitszufriedenheit, Leistungsfähigkeit und Fehlzeitenreduktion nach.	**Michaelsen et al. (2023),** „Mindfulness-Based and Mindfulness-Informed Interventions at the Workplace": zeigt, dass Achtsamkeits- und Resilienztrainings im Arbeitskontext Stress reduzieren und die emotionale Selbstregulation sowie soziale Kompetenzen verbessern können.		**van der Klink et al.**, „The benefits of interventions for work-related stress": bestätigt die Wirksamkeit kognitiv-verhaltensorientierter Stressbewältigungsmaßnahmen auf psychische Ressourcen, Arbeitsqualität und Belastbarkeit.	
	teilweise zusätzlich 1 oder 2 Tage für Ausflüge - je nach Veranstaltungsort				
Gesamt:					**40 UE**