

## Bildungsurlaub: „MBSR Intensiv – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

### Die Auswirkungen der Beschleunigungsgesellschaft auf die Arbeitswelt - Stressabbau und Gesundheitsförderung durch Achtsamkeit

Inhalt: Erlernen der Zusammenhänge von Arbeit und Stress, Erkennen der Stressoren am Arbeitsplatz, Erlernen von MBSR als Methode des Stressabbaus als verhaltenspräventive Maßnahme zur Förderung der Gesundheit

Dozent: Catherine Hanek- Zertifizierte MBSR-Lehrerin nach MBSR-MBCT-Verband e.V.

Uhrzeit	UE/Anteil politische Bildung	Thema, Inhalt	Methode
<b>1. Tag</b>			
<b>Arbeitswelt im Wandel -wie Achtsamkeit helfen kann</b>			
09:00 – 12:00 Uhr	0,5 UE	Einstieg: Begrüßung, Organisation, und Ablauf, Erwartungen, Wünsche	Gespräch
	1 UE (politische Bildung)	Demografischer und historischer Wandel, Wandel der Arbeitskultur, Arbeitsverdichtung, Beschleunigung anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse	Informationsvortrag Erarbeiten im Plenum
	1 UE (politische Bildung)	Stressoren am Arbeitsplatz – Äußere Stressoren (Verhältnisse)	Informationsvortrag Gruppenarbeit
	0,5 UE	Einführung in das Thema der Achtsamkeit	Informationsvortrag
	1 UE	Entspannungsverfahren (Body Scan)	Transfer der Theorie in die Praxis
Pause			
13:00 – 16:00 Uhr	0, 5 UE	Entspannt in den Nachmittag	Interaktive Übung
	2,5 UE	Subjektive Prägung unserer Wahrnehmung und Auswirkung auf unser Stressempfinden	Vortrag Gruppenarbeit Interaktive Übungen
	1 UE	Entspannungsverfahren Austausch über gemachte Erfahrung  Abschlussrunde: Selbstevaluation	Praktische Übung in der Gruppe
<b>Gesamt</b>	<b>8 UE / 2 UE pol. Bildung</b>		

## Bildungsurlaub: „MBSR Intensiv – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

### Die Auswirkungen der Beschleunigungsgesellschaft auf die Arbeitswelt - Stressabbau und Gesundheitsförderung durch Achtsamkeit

Inhalt: Erlernen der Zusammenhänge von Arbeit und Stress, Erkennen der Stressoren am Arbeitsplatz, Erlernen von MBSR als Methode des Stressabbaus als verhaltenspräventive Maßnahme zur Förderung der Gesundheit

Dozent: Catherine Hanek- Zertifizierte MBSR-Lehrerin nach MBSR-MBCT-Verband e.V.

Uhrzeit	UE/Anteil politische Bildung	Thema, Inhalt	Methode
<b>2. Tag</b>	<b>Externe Stressoren und individueller Umgang mit Stress</b>		
09:00 – 12 Uhr	1,5 UE	Erkennen und Umgang mit seinen eigenen Grenzen – auf den Körper hören	Vortrag Arbeit in Kleingruppen Diskussion im Plenum
	1 UE (politische Bildung)	Definition von Gesundheit und Krankheiten Begriff und Bedeutung von „Salutogenese“	Vortrag
	1 UE	Entspannungsverfahren (Yoga)	Praktische Übungen
	0,5 UE	Austausch über Erfahrungen	Austausch im Plenum
Pause			
13:00 – 16:00 Uhr	1 UE	Stress-Antreiber am Arbeitsplatz Was ist Stress? Was ist Burnout?	Informationsvortrag
	1 UE (politische Bildung)	Gesellschaftliche Bedeutung von Stress u.a. Leistungsdruck, psychische Erkrankung in der Arbeitswelt.	Erarbeiten in der Gruppe Austausch und Sammeln im Plenum
	1 UE	Stressoren im Arbeitsprozess: Arbeitsinhalte, -organisation, -beziehungen, -umgebung  Eigenes Stresserlebnisse: - Auslöser - Konsequenzen - Bewertungen - Beteiligte - Reaktionen - Folgen  Ablauf Stressgeschehen: Psychisch – körperlich (Stresszyklus)  (Langzeit-)Folgen von Stress: Körperlich, psychisch, Sozialverhalten, Leistungsverhalten – Auswirkungen auf die Arbeitswelt und den Einzelnen	
	1 UE	Palliativ-regeneratives Stressmanagement Entspannungsverfahren, Meditation	Praktische Übung in der Gruppe

## Bildungsurlaub: „MBSR Intensiv – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

### Die Auswirkungen der Beschleunigungsgesellschaft auf die Arbeitswelt - Stressabbau und Gesundheitsförderung durch Achtsamkeit

Inhalt: Erlernen der Zusammenhänge von Arbeit und Stress, Erkennen der Stressoren am Arbeitsplatz, Erlernen von MBSR als Methode des Stressabbaus als verhaltenspräventive Maßnahme zur Förderung der Gesundheit

Dozent: Catherine Hanek- Zertifizierte MBSR-Lehrerin nach MBSR-MBCT-Verband e.V.

<b>Gesamt</b>	<b>8 UE / 4 UE pol. Bildung</b>		
Uhrzeit	UE/Anteil politische Bildung	Thema, Inhalt	Methode
<b>3. Tag</b>	<b>Wirkmechanismus von Achtsamkeit im Umgang mit Stress</b>		
09:00-12:00 Uhr	2 UE (politische Bildung)	<b>Verhaltensprävention:</b> <b>Stressmanagement:</b> Bewältigungsmechanismus durch Achtsamkeit betrachten und verändern, Werte prüfen, Grenzen beachten usw.)	Informationsvortrag Diskussion
	1 UE	Was kann ich tun? Verhaltensänderungen initiieren Stress-Resilienz/-Resistenz	Austausch, Einzel- und Gruppenarbeit Sammeln im Plenum
	1 UE	Palliativ-regeneratives Stressmanagement Teil II: Hilfsbrücken für den Arbeitsalltag	Transfer der Theorie in den Arbeitsalltag
Pause			
13:00 – 16:00 Uhr	2,5 UE (politische Bildung)	<b>Achtsames Zuhören/Sprechen</b> und deren Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen/Konflikte und die Arbeitswelt  Auswirkungen auf Stressempfinden gerade am Arbeitsplatz	Informationsvortrag Interaktive Übungen in Kleingruppen Austausch
	1,5 UE	Entspannungsverfahren, Meditation Austausch über gemachte Erfahrungen  Abschlussrunde: Selbstevaluation	Praktische Übungen in der Gruppe
<b>Gesamt</b>	<b>8 UE / 2 UE pol. Bildung</b>		

## **Bildungsurlaub: „MBSR Intensiv – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“**

### **Die Auswirkungen der Beschleunigungsgesellschaft auf die Arbeitswelt - Stressabbau und Gesundheitsförderung durch Achtsamkeit**

Inhalt: Erlernen der Zusammenhänge von Arbeit und Stress, Erkennen der Stressoren am Arbeitsplatz, Erlernen von MBSR als Methode des Stressabbaus als verhaltenspräventive Maßnahme zur Förderung der Gesundheit

**Dozent:** Catherine Hanek- Zertifizierte MBSR-Lehrerin nach MBSR-MBCT-Verband e.V.

<b>Uhrzeit</b>	<b>UE/Anteil politische Bildung</b>	<b>Thema, Inhalt</b>	<b>Methode</b>
<b>4. Tag</b>	<b>Praxistag zur Stärkung der Resilienz</b>		
09:00 – 12:00 Uhr	0,5 UE 3,5 UE	Begrüßung und Agenda  Kurze Impulse mit unterschiedlichen Methoden zur Steigerung der Arbeitsfähigkeit und Stärkung der Resilienz während des Arbeitsalltages	Praktische Beispiele und Übungen für den Arbeitsalltag
Pause			
13.00 – 16:00 Uhr	2,5 UE 1,5 UE	Kurze und vielfältige Anregungen zur Stärkung der Resilienz und Förderung der Selbstfürsorge im Arbeitsalltag.  Interaktive Übungen und Austausch zum Verfestigen der gerade gemachten Erfahrungen und Transfer in den Arbeitsalltag  Verabschiedung	Praktische Beispiele und Übungen für den Arbeitsalltag  Evaluation
<b>Gesamt</b>	<b>8 UE</b>		

## Bildungsurlaub: „MBSR Intensiv – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

### Die Auswirkungen der Beschleunigungsgesellschaft auf die Arbeitswelt - Stressabbau und Gesundheitsförderung durch Achtsamkeit

Inhalt: Erlernen der Zusammenhänge von Arbeit und Stress, Erkennen der Stressoren am Arbeitsplatz, Erlernen von MBSR als Methode des Stressabbaus als verhaltenspräventive Maßnahme zur Förderung der Gesundheit

Dozent: Catherine Hanek- Zertifizierte MBSR-Lehrerin nach MBSR-MBCT-Verband e.V.

Uhrzeit	UE/Anteil politische Bildung	Thema, Inhalt	Methode
<b>5. Tag Nachhaltige Planung von Stressreduktion im Arbeitsalltag</b>			
09:00 – 12:00 Uhr	2 UE	Selbstfürsorge/Selbstverantwortung im Umgang mit Stress. Kraftquellen und Kraftsauger am Arbeitsplatz	Informationsvortrag Austausch
	1 UE politische Bildung	<b>Genuss und Sucht:</b> Abgrenzung (Schwerpunkt Nikotin und Alkohol) Stress und Suchtverhalten	Diskussion und Sammeln im Plenum
	1 UE	Entspannungsverfahren mit direktem Bezug zum Arbeitsplatz	Praktische Übungen in der Gruppe
Pause			
13:00 – 16:00 Uhr	3 UE	Sammeln und Planung der Umsetzung der wichtigsten Vorhaben des Stressmanagements am eigenen Arbeitsplatz	Diskussion in Zweiergruppen Gemeinsame Evaluation + Sammeln im Plenum
	1 UE	Entspannungsverfahren  Zusammenfassung/Rückblick/Ausblick Feedback	Praktische Übung
<b>Gesamt</b>	<b>8 UE / 1 UE pol. Bildung</b>		
	<b>40 UE / 9 UE pol. Bildung</b>		

#### Methoden:

an allen Tagen

Vortrag zur Wissensvermittlung / Plenumsgespräch und Erfahrungsaustausch / Kleingruppenarbeit / Interaktive Übungen / praktische Übungen (Meditation/Yoga...);