

Bildungsurlaub / Bildungszeit 2025

Anbieter:

Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit EAG, gGmbH
42499 Hückeswagen, Wefelsen 5. www.eag-fpi.com

- Staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung NRW
- Zertifiziert durch den „Gütesiegelverbund Weiterbildung“
- Anerkannt durch AWBG Bezirksregierung Köln

Titel der Veranstaltung:

Wandercoaching und „Journaling“ zur Stressprävention für den Berufsalltag
Mit Naturerfahrung und Coaching den gesellschaftlichen Herausforderungen begegnen

Veröffentlichungen:

Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG

Veranstaltungstermine:

14.04. – 18.04.2025

Seminarzeiten:

Montag bis Freitag, das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben.

Ort:

Timmendorfer Strand, Maritim Seehotel

Leitung:

Dorothee Köhler, Lösungsorientierte Beratung (FH Erfurt), Leiterin für Literarische Werkstätten und Poesie- und Bibliothherapie, Germanistin, Kulturanthropologin

Zielgruppe:

Das Angebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung an folgende Zielgruppen: Arbeitnehmer/-innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, sowie Arbeitnehmer/-innen, aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Lernziele:

- Theorievermittlung: Auswirkungen von Stresserleben auf Körper, Seele und individuelle Gesundheit; gesellschaftliche Relevanz von Stress
- Kenntnis und Anwendung von Techniken zur Stressprävention und zum Stressabbau im Berufsalltag, insbesondere Bewegung und die Methode „Stressreduzierendes Schreiben/Journaling“
- Persönliche Stressoren erkennen und reflektieren
- Bedeutsamkeit von Bewegung und Ernährung zur Stressprävention

- Anwendung und Nutzen von Achtsamkeitsübungen und Selbstfürsorge im Berufsalltag
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Berufsalltag durch das Erleben von Zugehörigkeit und Solidarität

Methoden:

Vortrag, Übungen, Gruppendiskussion

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Bildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt. Die erlangten Kompetenzen sind somit für den individuellen beruflichen Kontext relevant.

Ausschreibung/Seminarinhalte:

Anhaltend erlebter Stress wirkt sich wissenschaftlich nachweisbar negativ auf Körper und Geist aus. Wird Stresserleben nicht rechtzeitig erkannt, macht sich Erschöpfung breit, die bis zu einem Burnout reichen kann. Dadurch kann dysfunktionaler Stress auch hohen gesellschaftlichen bzw. wirtschaftlichen Schaden anrichten. Das Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, dass Sie Ihre persönlichen Stressoren identifizieren und wirksame Strategien sowie Techniken kennenlernen, die Ihnen helfen, Stress gar nicht erst aufkommen zu lassen bzw. abzubauen und so Ihre Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich zu erhalten.

Angeleitetes Wandercoaching unterstützt Sie dabei, Stress abzubauen und Körper und Geist in Bewegung zu bringen.

Techniken und gezielte Übungen aus dem „Stressreduzierenden Schreiben“, insbesondere die Methode des Journalings, ermöglichen es Ihnen, Ihre stressfördernden Verhaltensmuster zu erkennen und ggfls. aufzulösen. Achtsamkeitsübungen in der Natur entspannen und stärken Sie und auch nachweislich Ihr Immunsystem.

Programm

Tag / Zeit	Thema	Std.
Sonntag	Anreise, Begrüßung, Kennenlern-Runde am Abend, Überblick über die Woche	
Montag	Auslöser und Auswirkungen von Stresserleben	7,5 Std.
09:00 – 12:00	<u>Wandercoaching/Praxis:</u> Kurzer Gang in die nähere Umgebung und erste Achtsamkeitsübungen <u>Methoden:</u> Übung, Gruppendiskussion	3,0
15:30 – 18:30	<u>Wandercoaching/Praxis:</u> Coaching-Impuls und schriftliche Aufgaben auf Basis von eigenständiger Naturerfahrung in der näheren Umgebung	3,0
20:00 – 21:30	<u>Vortrag/Theorie:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Stress und wie wirkt er sich auf Körper und Geist aus? • Welche gesamtgesellschaftlichen Konsequenzen hat erhöhtes Stresserleben im beruflichen Alltag? <u>Transfer in den beruflichen Alltag</u> <u>Methoden:</u> Vortrag, Gruppendiskussion	1,5
Dienstag	Stressprävention im Berufsalltag durch „Stressreduzierendes Schreiben/Journaling“	7,5 Std.
10:00 – 16:00	<u>Wandercoaching/Praxis:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Coaching-Impulse mit Fokus auf Stressprävention/Stressabbau durch die Technik des „Stressreduzierenden Schreibens/Journalings“ • Schriftliche Aufgaben für das Dokumentieren im Journal <u>Methoden:</u> Übung, Gruppendiskussion	6,0
20:00 – 21:30	<u>Vortrag/Theorie:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung und Definition in die Methode Journaling <u>Transfer in den beruflichen Alltag</u> <u>Methoden:</u> Vortrag, Gruppendiskussion	1,5
Mittwoch	Bewegung und Ernährung zur Stressprävention im Berufsalltag	7,5 Std.
10:00 – 16:00	<u>Wandercoaching/Praxis:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Coaching-Impulse mit Fokus auf Eigenwahrnehmung und -beobachtung während der Bewegung • Schriftliche Aufgaben für das Dokumentieren im Journal <u>Methoden:</u> Übung, Gruppendiskussion	6
20:00 – 21:30	<u>Vortrag/Theorie:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Wichtigkeit von Bewegung für die Stressprävention • Grundlagen von gesunder und stressabbauender Ernährung <u>Transfer in den beruflichen Alltag</u> <u>Methoden:</u> Vortrag, Gruppendiskussion	1,5

Donnerstag	Achtsamkeit und Selbstfürsorge zur Stressprävention im Berufsalltag	7,5 Std.
10:00 – 16:00	<u>Wandercoaching/Praxis:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Coaching-Impulse mit Fokus auf Achtsamkeit und Selbstfürsorge • Schriftliche Aufgaben für das Dokumentieren im Journal <u>Methoden:</u> Übung, Gruppendiskussion	6
20:00 – 21:30	<u>Vortrag/Theorie:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung und Definition in das Konzept der Achtsamkeit und dessen Bedeutung in der Stressprävention <u>Transfer in den beruflichen Alltag</u> <u>Methoden:</u> Vortrag, Gruppendiskussion	1,5
Freitag	Erleben von Zugehörigkeit und Solidarität und der positive Effekt für die Stressprävention im Berufsalltag	5 Std.
09:00 – 12:30	<u>Wandercoaching/Praxis:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgabe: Fokus auf Zugehörigkeit und Solidarität • Schriftliche Aufgaben für das Dokumentieren im Journal • Reflexion und Evaluation <u>Methoden:</u> Übung, Gruppendiskussion	3,5
	Unterrichtsstunden (Zeitstunden) gesamt	35,0 Std.

Organisatorisches:

Bitte bringen Sie geeignete wetterfeste Kleidung und Wanderschuhe mit, außerdem eine Sitzunterlage, befüllbare Wasserflaschen und einen Rucksack, eine Kladde oder einen Block mit festem Einband/Rücken sowie einen Stift, mit dem Sie gerne schreiben.

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.