

Zum Antrag auf Anerkennung folgender Veranstaltung als Bildungsurlaub:

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Eine Einführung in das MBSR-Programm (Mindfulness Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit angesichts beruflicher und gesellschaftlicher Herausforderungen

Wochentag	Zeit	Inhalte	Methoden	UE
Montag	Vormittag	Begrüßung, Überblick über die wesentlichen Inhalte und Elemente des Seminars (Ziele, Inhalte, Methoden, Ablauf) <i>Stress als Folge gesellschaftlicher und beruflicher Rahmenbedingungen (erhöhte Mobilität, Arbeits-, und Informationsverdichtung, Flexibilisierung, Informationsflut, Erfolgsdruck). Erfahrungsaustausch der Teilnehmenden zu individuellen Stressoren im eigenen Umfeld</i> MBSR: Definition von Achtsamkeit als Methode und Nutzen des achtsamen Innehaltens zur gezielten Entschleunigung in der Beschleunigungs-Gesellschaft Praktische Umsetzung der Achtsamkeits-Definition durch Achtsamkeitsübung	Einführung <i>Austausch der Teilnehmenden</i> Übungen	1 <i>2 UE pol. Bild.</i> 1
	Nachmittag	Achtsame Körperwahrnehmung als Schlüssel zur Aufmerksamkeitssteuerung am Arbeitsplatz Reflexion der Übungen und des Achtsamkeitsbegriffes. Sensibilisierung für die Auswirkung der inneren Haltung, eigener Bewertungen und Annahmen für das Stresserleben am Arbeitsplatz (stressverstärkende Gedanken). Gruppenübung zur Verstärkung von Stressfaktoren durch problemorientiertes Vorgehen und Wahrnehmungseinschränkungen (Tunnelblick) durch Stress. Einführung Stressbewältigung am Arbeitsplatz durch Achtsamkeit. In Stresssituationen achtsam innehalten: Lösungsorientiert statt problemorientiert reagieren.	Übungen, Gruppenübungen	4
Dienstag	Vormittag	Begrüßung, Achtsamkeitsübung, Wiederholung und Verankerung der Themen vom Vortag Übung zur achtsamen Selbstbeobachtung. Der Schlüssel zu den inneren Ressourcen zur Stressbewältigung im beruflichen Umfeld. <i>Auswirkungen von beruflichen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen auf die Entwicklung der eigenen inneren Haltung und Bewertungsmuster unter Stress. Was steuert den Umgang mit Belastung?</i>	Übungen	2 <i>2 UE pol. Bild.</i>
	Nachmittag	Übung: Individuelle stressverstärkende Persönlichkeitsanteile erkennen (innere Antreiber) Einführung: Innerer Antreiber bewusst regulieren. Antreiber als förderliche Motivation im Berufsalltag einsetzen und schädliche Tendenzen erkennen und stoppen In Gruppenarbeit inneren Haltungen, Antreiber Bewertungsmuster erkennen, Lösungssätze erarbeiten und etablieren Entspannungsübung: Mit Atem-Meditation zur Ruhe kommen. (Für den Arbeitsplatz geeignet)	Übung Einführung Gruppenarbeit	4
Mittwoch	Vormittag	Begrüßung, Achtsamkeitsübung, Wiederholung und Verankerung der Themen vom Vortag. Einführung Stress als biochemische, systemische Reaktion. Das Ampelmodell als Möglichkeit zur Selbstregulation bei Stress und Verbesserung der Work-Life-Balance. Übung zur Aufmerksamkeitsregulation in schwierigen beruflichen Situationen. Aufmerksamkeit und Gedanken lenken lernen, Gedankenstopp.	Übung Einführung	2

		Einführung: Stress als Gesundheitsgefahr (Teil1). Stressbedingte psychische und körperliche Erkrankungen und deren Auswirkungen auf Unternehmen und Gesellschaft (z.B. Ausfall- und Gesundheitskosten).	Einführung	2 UE pol. Bild.
	Nachmittag	Einführung: Stress als Gesundheitsgefahr am Arbeitsplatz (Teil2). Übung zur achtsamen Körperwahrnehmung Gruppenarbeit und Selbstreflexion: Selbsteinschätzung des berufsbedingten Stresses anhand des Ampelmodells und der Körperwahrnehmung. Einführung zum achtsamen Umgang mit Stress am Arbeitsplatz. Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Gedanken gezielt lenken, Ausgleich schaffen.	Einführung Übung Gruppenarbeit	4
Donnerstag	Vormittag	Begrüßung, Achtsamkeitsübung, Wiederholung und Verankerung der Themen vom Vortag. Einführung: Stress als Reaktion auf Bedürfnis-Frustration durch die Arbeitsumgebung. Veränderungen durch bedürfnisorientierte soziale Interaktion und Kommunikation am Arbeitsplatz Gruppenübung: Achtsame Kommunikation am Arbeitsplatz	Übung Einführung Gruppenübung	1 2 UE pol. Bild. 1
		Gruppenübung: Achtsame Kommunikation am Arbeitsplatz (Teil2) Einführung: Einfluss von Unternehmenskultur und Betriebsklima auf Stress. Möglichkeit der Veränderung durch mehr Achtsamkeit am Arbeitsplatz und Wahrnehmung persönlicher Belastungsgrenzen Gruppenarbeit zur Identifikation von Möglichkeiten der Bedürfniserfüllung innerhalb bestehender beruflicher Rahmenbedingungen. Übung: Achtsames Gehen. Wege am Arbeitsplatz als aktiven Ausgleich nutzen	Gruppenübung Einführung Gruppenarbeit Übung	1 1 UE pol. Bild. 2
	Nachmittag			
Freitag	Vormittag	Begrüßung, Achtsamkeitsübung, Wiederholung und Verankerung der Themen vom Vortag. Einführung: Achtsame-Work-Life-Balance. Wirksame Konzepte zur Burnout-Prävention Übung: Achtsame Körperarbeit (Yoga) als aktiven Ausgleich am Arbeitsplatz nutzen. Einführung: Low-effort-activities: Fehlgesteuerte Strategien zur Stressbewältigung und ihre Auswirkungen auf persönlicher, unternehmerischer und gesellschaftlicher Ebene (Suchtgefährdung, Bewegungsmangel, etc.)	Einführung Übung Einführung	3 1 UE pol. Bild
	Nachmittag	Wochenrückblick: Was hat sich durch den Bildungsurlaub verändert? Entwicklung individueller Strategien zur Integration in den Berufsalltag und zur weiteren Entwicklung. Übung: Entspannungsübung (Body Scan) Eigenverantwortliche Selbstverpflichtung zur Ergebnissicherung (Vertrag mit sich selbst) und Abschlussrunde.	Übung Austausch	4
gesamt politische Bildung				40 UE 10 UE