

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

		<p><b>Einführung: Stress als Gesundheitsgefahr (Teil1).</b>  <b>Stressbedingte psychische und körperliche Erkrankungen und deren Auswirkungen auf Unternehmen und Gesellschaft (z.B. Ausfall- und Gesundheitskosten).</b></p>	<b>Einführung</b>	<b>2 UE pol. Bild.</b>
	Nachmittag	<p>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.</p>	Einführung Übung Gruppenarbeit	4
Donnerstag	Vormittag	<p>Begrüßung, Achtsamkeitsübung, Wiederholung und Verankerung der Themen vom Vortag.  <b>Einführung: Stress als Reaktion auf Bedürfnis-Frustration durch die Arbeitsumgebung. Veränderungen durch bedürfnisorientierte soziale Interaktion und Kommunikation am Arbeitsplatz</b>  <b>Gruppenübung: Achtsame Kommunikation am Arbeitsplatz</b></p>	Übung Einführung Gruppenübung	1 2 UE pol. Bild. 1
	Nachmittag	<p>Gruppenübung: Achtsame Kommunikation am Arbeitsplatz (Teil2)  <b>Einführung: Einfluss von Unternehmenskultur und Betriebsklima auf Stress. Möglichkeit der Veränderung durch mehr Achtsamkeit am Arbeitsplatz und Wahrnehmung persönlicher Belastungsgrenzen</b>  Gruppenarbeit zur Identifikation von Möglichkeiten der Bedürfniserfüllung innerhalb bestehender beruflicher Rahmenbedingungen.  Übung: Achtsames Gehen. Wege am Arbeitsplatz als aktiven Ausgleich nutzen</p>	Gruppenübung Einführung Gruppenarbeit Übung	1 1 UE pol. Bild. 2
Freitag	Vormittag	<p>Begrüßung, Achtsamkeitsübung, Wiederholung und Verankerung der Themen vom Vortag.  <b>Einführung: Achtsame-Work-Life-Balance. Wirksame Konzepte zur Burnout-Prävention</b>  Übung: Achtsame Körperarbeit (Yoga) als aktiven Ausgleich am Arbeitsplatz nutzen.  <b>Einführung: Low-effort-activities: Fehlgesteuerte Strategien zur Stressbewältigung und ihre Auswirkungen auf persönlicher, unternehmerischer und gesellschaftlicher Ebene (Suchtgefährdung, Bewegungsmangel, etc.)</b></p>	Einführung Übung Einführung	3 1 UE pol. Bild
	Nachmittag	<p>Wochenrückblick: Was hat sich durch den Bildungsurlauf 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.</p>	Übung Austausch	4
gesamt politische Bildung				40 UE 10 UE