

BILDUNGSURLAUBSKURS

# Arbeitskraft erhalten – Stress vorbeugen

Betriebliche und gesellschaftliche  
Perspektiven auf Resilienz und  
Leistungsfähigkeit



## Inhaltsverzeichnis

<b><u>ÜBER UNS ALS BILDUNGSVERANSTALTER.....</u></b>	<b><u>3</u></b>
<b><u>VERANSTALTUNGSBEZEICHNUNG .....</u></b>	<b><u>4</u></b>
<b><u>VERANSTALTUNGSBESCHREIBUNG .....</u></b>	<b><u>4</u></b>
<b><u>ZIELGRUPPE .....</u></b>	<b><u>5</u></b>
<b><u>BILDUNGSZIELE .....</u></b>	<b><u>6</u></b>
<b><u>INHALTLICHER AUFBAU.....</u></b>	<b><u>7</u></b>
<b><u>VERANSTALTUNGSORTE .....</u></b>	<b><u>9</u></b>
<b><u>RÄUMLICHKEITEN/LEHRMITTEL .....</u></b>	<b><u>9</u></b>
<b><u>LEHRKRÄFTE .....</u></b>	<b><u>10</u></b>
<b><u>TEILNEHMERANZAHL .....</u></b>	<b><u>11</u></b>
<b><u>ÖFFENTLICHE BEKANNTGABE.....</u></b>	<b><u>11</u></b>
<b><u>DAUER DER VERANSTALTUNG // THEORIE- UND PRAXISANTEILE .....</u></b>	<b><u>12</u></b>
<b><u>TERMINE.....</u></b>	<b><u>12</u></b>
<b><u>TEILNAHME-BESCHEINIGUNG FÜR TEILNEHMER*INNEN .....</u></b>	<b><u>12</u></b>
<b><u>GRUNDSATZ DER FREIWILLIGKEIT .....</u></b>	<b><u>12</u></b>

## Über uns als Bildungsveranstalter

Die GBG Gesellschaft für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und betriebliche Gesundheitsförderung mbH ist seit 2006 als Bildungsveranstalter tätig und bietet über die Plattform *fasteninfos.de* Bildungsangebote zu den Themen Stressprävention, gesunde Ernährung, Fasten, Bewegung, Yoga und mentale Gesundheit im Berufsalltag an. Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht die Förderung von Resilienz, Selbstmanagement und Stressbewältigung mit einem klaren Bezug zur Arbeitswelt.

Unsere Bildungsurlaubsveranstaltungen dienen der beruflichen Weiterbildung und vermitteln berufsübergreifende Schlüsselqualifikationen zur Förderung gesunder Arbeits- und Lebensweisen. Dazu gehören unter anderem Strategien der Stressbewältigung, Methoden zur Stärkung der Resilienz, Techniken der Entspannung und Meditation, Grundlagen gesunder Ernährung sowie Ansätze der gewaltfreien Kommunikation. Ziel ist es, Teilnehmende dabei zu unterstützen, ihre körperlichen, mentalen und emotionalen Ressourcen zu stärken und diese Kompetenzen nachhaltig in ihrem beruflichen Alltag anzuwenden.

Darüber hinaus thematisieren unsere Veranstaltungen gesellschaftliche und arbeitsweltbezogene Zusammenhänge von Arbeitsanforderungen, individuellen Verhaltensweisen und beruflicher Belastung. Die Teilnehmenden lernen, ihr eigenes Handeln im Kontext betrieblicher Rahmenbedingungen zu reflektieren und praxisnahe Lösungsansätze für einen konstruktiven Umgang mit den Anforderungen im Berufsalltag zu entwickeln, zu reflektieren und nachhaltige Lösungen für ihren Berufsalltag zu entwickeln.

Unsere Bildungsangebote werden fachlich-pädagogisch eigenverantwortlich geplant und durchgeführt. Das interdisziplinäre Team besteht unter anderem aus Fachkräften aus den Bereichen Gesundheitsbildung, Ernährung, Sozialwissenschaften und Yoga. Die Qualität unserer Bildungsarbeit wird durch das Gütesiegel **LQW/LQWK (Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung)** bestätigt.

Des Weiteren stehen unsere Bildungsziele mit dem Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland im Einklang.



## Veranstaltungsbezeichnung

„Arbeitskraft erhalten – Stress vorbeugen! Betriebliche und gesellschaftliche Perspektiven auf Resilienz und Leistungsfähigkeit“

## Veranstaltungsbeschreibung

Die Bildungsveranstaltung „Arbeitskraft erhalten – Stress vorbeugen“ mit dem Untertitel „Betriebliche und gesellschaftliche Perspektiven auf Resilienz und Leistungsfähigkeit“ vermittelt Teilnehmenden arbeitsweltbezogene Kenntnisse und Analysekompetenzen im Umgang mit Stressbelastungen in modernen Arbeitsstrukturen. Ziel der Veranstaltung ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, Ursachen, Mechanismen und Auswirkungen von Stress im beruflichen Kontext zu verstehen, kritisch zu reflektieren und daraus gesundheitsorientierte Handlungsstrategien für ihren Arbeitsalltag abzuleiten.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht die Auseinandersetzung mit typischen Belastungsfaktoren der heutigen Arbeitswelt, wie Zeitdruck, Multitasking, Arbeitsverdichtung, digitale Dauererreichbarkeit, hohe Eigenverantwortung sowie zunehmende Anforderungen an Selbstorganisation und Flexibilität. Diese Entwicklungen werden im Seminar sowohl aus individueller als auch aus gesellschaftlicher und betrieblicher Perspektive betrachtet.

Die Teilnehmenden erwerben grundlegendes Wissen über Stressmechanismen, über physiologische Reaktionen des Körpers auf Belastung sowie über den Zusammenhang zwischen Regeneration, Leistungsfähigkeit und langfristiger Gesundheit. Darüber hinaus werden gesellschaftliche Entwicklungen der Arbeitswelt analysiert, beispielsweise steigende Anforderungen an Beschäftigte, strukturelle Stressfaktoren in Organisationen sowie die Auswirkungen stressbedingter Erkrankungen auf Arbeitsfähigkeit, Produktivität und soziale Sicherungssysteme.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Reflexion individueller Belastungs- und Handlungsmuster im beruflichen Kontext. Die Teilnehmenden analysieren typische Situationen aus ihrem Arbeitsalltag und setzen sich mit eigenen Stressverstärkern, Ressourcen sowie vorhandenen Bewältigungsstrategien auseinander. Ziel ist die Entwicklung eines reflektierten und gesundheitsorientierten Umgangs mit beruflichen Anforderungen.

Darüber hinaus werden wissenschaftlich fundierte Grundlagen zu gesundheitsförderlichen Lebens- und Arbeitsweisen vermittelt, insbesondere zu Ernährung, Regeneration und nachhaltigen Belastungs-Erholungs-Rhythmen. Ergänzend werden körper- und wahrnehmungsorientierte Methoden vorgestellt, die der Förderung von Selbstregulation, Konzentrationsfähigkeit und mentaler Stabilität dienen und als kurze Interventionen in den Berufsalltag integriert werden können.

Methodisch kombiniert die Veranstaltung Fachvorträge, strukturierte Selbstlernphasen, arbeitsweltbezogene Analyseaufgaben, moderierte Gruppenarbeiten sowie praxisorientierte Übungen. Dadurch werden zentrale berufsrelevante Schlüsselqualifikationen gefördert, insbesondere Analyse- und Reflexionsfähigkeit,

Problemlöse-kompetenz, Stress- und Präventionskompetenz, Selbstmanagement sowie Transferkompetenz.

Ziel der Veranstaltung ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, berufliche Belastungssituationen differenziert zu analysieren, ihre eigene Rolle im Umgang mit Stress zu reflektieren und nachhaltige Strategien für einen gesundheitsorientierten und verantwortungsvollen Umgang mit den Anforderungen der modernen Arbeitswelt zu entwickeln.

## **Zielgruppe**

Die Veranstaltung richtet sich an berufstätige Personen aus unterschiedlichen Branchen, die in ihrem Arbeitsalltag erhöhten Belastungen wie Zeitdruck, Multitasking, hoher Eigenverantwortung oder digitaler Dauererreichbarkeit ausgesetzt sind. Angesprochen sind insbesondere Beschäftigte, die ihre Stresskompetenz stärken, gesundheitsorientierte Strategien entwickeln und ihre Leistungsfähigkeit sowie Regenerationsfähigkeit im beruflichen Kontext nachhaltig verbessern möchten.

## Bildungsziele

- Analyse typischer Stressoren moderner Arbeitswelten und ihrer Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit im Berufsalltag.
- Erwerb grundlegender Kenntnisse über physiologische Stressreaktionen und die Funktionsweise des autonomen Nervensystems.
- Reflexion eigener arbeitsbezogener Belastungsmuster und individueller Stressverstärker.
- Verständnis des Zusammenhangs zwischen Arbeitsanforderungen, Regeneration und langfristiger Leistungsfähigkeit.
- Erwerb von Wissen über gesundheitsförderliche Ernährungsweisen zur Unterstützung von Konzentration und Belastbarkeit im Berufsalltag.
- Einordnung wissenschaftlicher Grundlagen von Regenerationsprozessen im Zusammenhang mit Stressprävention und Leistungsfähigkeit.
- Analyse struktureller Belastungsfaktoren moderner Arbeitsorganisation.
- Entwicklung von Strategien zur bewussten Gestaltung von Regenerations- und Erholungsphasen im Berufsalltag.
- Erwerb von Kenntnissen über mentale Selbstführung und den Einfluss von Denk- und Bewertungsmustern auf Stressreaktionen.
- Reflexion gesellschaftlicher und arbeitsbezogener Mehrfachbelastungen und ihrer Auswirkungen auf die Arbeitsfähigkeit.
- Kennenlernen gesundheitsförderlicher Routinen zur Prävention von Stressbelastung im Berufsalltag.
- Erwerb von Kenntnissen über körperorientierte Methoden zur Förderung von Selbstregulation und Konzentrationsfähigkeit.
- Analyse eigener beruflicher Belastungssituationen und Ableitung gesundheitsorientierter Handlungsstrategien.
- Entwicklung einer individuellen Strategie zur nachhaltigen Integration gesundheitsförderlicher Maßnahmen in den Berufsalltag.

## Inhaltlicher Aufbau

Der Bildungsurlaub vermittelt arbeitsweltbezogene Kenntnisse zur Entstehung, Analyse und Prävention von Stressbelastung im beruflichen Kontext. Im Mittelpunkt stehen die Auswirkungen moderner Arbeitsanforderungen auf Belastbarkeit, Leistungsfähigkeit und langfristige Beschäftigungsfähigkeit von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern.

Die Seminarinhalte werden durch Fachvorträge, strukturierte Arbeitsphasen, Gruppenarbeiten, Reflexionsaufgaben sowie praxisorientierte Übungen vermittelt. Die einzelnen Seminartage bauen thematisch aufeinander auf und führen von der Analyse arbeitsweltbezogener Belastungsfaktoren über wissenschaftliche Grundlagen der Stressentstehung bis hin zur Entwicklung konkreter Strategien zur Stressbewältigung im Berufsalltag.

Zu Beginn setzen sich die Teilnehmenden mit typischen Belastungsfaktoren moderner Arbeitswelten auseinander, beispielsweise Zeitdruck, Multitasking, hohe Informationsdichte, digitale Erreichbarkeit und steigende Leistungsanforderungen. Auf dieser Grundlage werden physiologische und psychologische Stressmechanismen sowie die Bedeutung des autonomen Nervensystems für Belastung und Regeneration vermittelt.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Analyse individueller Belastungs- und Regenerationsmuster im Arbeitskontext. Die Teilnehmenden reflektieren eigene berufliche Belastungssituationen und entwickeln Strategien zur gesundheitsorientierten Selbststeuerung sowie zur Gestaltung eines ausgewogenen Belastungs-Erholungs-Rhythmus im Berufsalltag.

Neben individuellen Stressfaktoren werden auch gesellschaftliche und strukturelle Rahmenbedingungen von Stressbelastung thematisiert. Dazu gehören unter anderem Arbeitsverdichtung, Mehrfachbelastung durch berufliche und familiäre Anforderungen, sowie das Phänomen des „Mental Load“. Diese Aspekte werden im Hinblick auf ihre Auswirkungen auf Beschäftigte, betriebliche Strukturen und gesellschaftliche Gesundheitskosten analysiert.

Praxisorientierte Einheiten zur Körperwahrnehmung, Bewegung, Atemregulation und Selbstregulation ergänzen die theoretischen Inhalte. Sie verdeutlichen, wie kurze gesundheitsförderliche Interventionen zur Stressreduktion und Stabilisierung der Leistungsfähigkeit in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Zum Abschluss entwickeln die Teilnehmenden eine persönliche Umsetzungsstrategie, in der zentrale Erkenntnisse des Seminars auf ihre individuelle berufliche Situation übertragen werden.

Im Verlauf des Bildungsurlaubs werden insbesondere folgende **Schlüsselqualifikationen** gefördert:

- Selbstreflexions- und Selbststeuerungskompetenz
- Analysekompetenz in Bezug auf arbeitsweltbezogene Belastungsfaktoren
- Problemlöse- und Transferkompetenz für den Berufsalltag

- Verantwortungsbewusstsein für gesundheitsorientiertes Handeln im Arbeitsumfeld

Der Kurs verbindet damit arbeitsweltbezogene Wissensvermittlung mit praxisorientierten Präventionsstrategien und unterstützt die Teilnehmenden dabei, berufliche Belastungen reflektiert zu bewältigen.

## Veranstaltungsorte

<p>Tagungszentrum Rosa Flesch</p> 	<p>Kontaktdaten Margaretha-Flesch-Str. 12 56588 Waldbreitbach</p> <p>Telefon: 02638 81-5031 E-Mail: <a href="mailto:info.rft@marienhaus.de">info.rft@marienhaus.de</a> Webseite: <a href="http://www.rosa-flesch-tagungszentrum.de">http://www.rosa-flesch-tagungszentrum.de</a></p>
<p>Landhotel Kühler Grund</p> 	<p>Kontaktdaten: Trommstraße 5 64689 Grasellenbach</p> <p>Telefon: 06207 – 9257290 E-Mail: <a href="mailto:mail@landhotel-kuehler-grund.de">mail@landhotel-kuehler-grund.de</a> Webseite: <a href="https://landhotel-kuehler-grund.de/">https://landhotel-kuehler-grund.de/</a></p>
<p>Gutshaus Gottin GbR</p> 	<p>Kontaktdaten: Dorfstraße 17 17168 Warnkenhagen /OT Gottin</p> <p>Telefon: 039976 – 50251 E-Mail: <a href="mailto:info@gutshaus-gottin.de">info@gutshaus-gottin.de</a> Webseite: <a href="https://gutshaus-gottin.de/">https://gutshaus-gottin.de/</a></p>

## Räumlichkeiten/Lehrmittel

Unsere Bildungsveranstaltungen finden alle in geeigneten und ausreichenden Räumlichkeiten (Seminarräume, Schulungsräume, Tageszentren) mit einer geeigneten Ausstattung statt. Während der Bildungsveranstaltung werden den Teilnehmern\*innen die erforderlichen Lehrmittel zur Verfügung stehen und ausgehändigt.

## Lehrkräfte

Unsere Lehrkräfte besitzen die erforderlichen fachlichen und pädagogischen Fähigkeiten. Für diese Bildungsveranstaltung werden folgende ausgebildete und qualifizierte Lehrkräfte eingesetzt:



Eckhard Heumeyer

- Fastenärztlich anerkannter Fastenleiter (dfa, BV-FE)
- Kursleiter Autogenes Training (AHAB-Akademie)



Petra Koops

- Dipl.-Sozialwirtin/Sozialpsychologie
- Ärztlich geprüfte Fastenleiterin (AGL)



Bianca Werner

- Yogalehrerin
- Fastenleiterin



Sarah Hartwig

- Yogalehrerin
- Fastenleiterin



Milla Ganz

- Yogalehrerin
- Heilpraktikerin



Nadine Bösken

- Yogalehrerin



Anja Steinmetz

- Yogalehrerin
- Fastenleiterin



Andreea Patre

- Ernährungsberaterin
- Fastenleiterin



Heike Müller

- Ernährungsberaterin
- Yogalehrerin
- Fastenleiterin

## Teilnehmeranzahl

Die Teilnehmeranzahl in unser Bildungskurs steht in einem angemessenen Verhältnis zu den Lehrkräften. Die maximale Teilnehmeranzahl ist auf 20 begrenzt.

## Öffentliche Bekanntgabe

Unsere Bildungsveranstaltungen werden auf unserer Homepage unter der URL <https://fasteninfos.de/bildungsurlaub-2/> öffentlich bekannt gegeben. Weiter sind unsere Kursangebote für jeden zugänglich, sofern die Teilnehmer\*innen nach ärztlicher Rücksprache bedenkenlos fasten dürfen.

## **Dauer der Veranstaltung // Theorie- und Praxisanteile**

- 5 Tage, mind. 6h/Tag, max. 8h/Tag
- Theorieanteil 74%, Praxisanteil 26%

## **Termine**

Der Bildungsurlaub wird ganzjährig zu verschiedenen Terminen an drei unterschiedlichen Veranstaltungsorten durchgeführt. Termine siehe auch Antragsformular sowie Terminübersicht auf unserer Homepage unter <https://fasteninfos.de/bildungsurlaub-2/#termine>

## **Teilnahme-Bescheinigung für Teilnehmer\*innen**

Wir stellen den Teilnehmenden unentgeltlich eine Teilnahme-Bescheinigung nach der Bildungsveranstaltung aus. Dies entspricht vom Kultusministerium bestimmten Vordrucken.

## **Grundsatz der Freiwilligkeit**

Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt freiwillig. Sie ist nicht von der Zugehörigkeit zu einer Partei, Gewerkschaft, Religionsgemeinschaft oder sonstigen Vereinigungen oder Institutionen abhängig. Dies schließt die Anerkennung einer Veranstaltung in Trägerschaft derartiger Vereinigungen oder Institutionen nicht aus.