

Stundenplan Bildungsurlaub – Arbeitskraft erhalten – Stress vorbeugen

Montag					
Uhrzeit	Minuten für einzelne Abschnitte innerhalb der Unterrichtseinheit	Thema der Unterrichtseinheit	Konkretes Bildungsziel inklusive vermittelte Schlüsselqualifikationen	Unterrichtsform (Frontalunterricht, Vortrag, Übung, Exkursion ...) und ggf. Methode	Hilfsmittel und Dozent (bei mehreren)
08:00 – 08:30	30 Minuten Praxis 1	Aktivierung und Konzentrationsförderung zum Tagesbeginn im beruflichen Kontext	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden reflektieren typische Aktivierungs- und Belastungszustände zu Beginn des Arbeitstages und erproben Strategien zur Förderung von Konzentration und Arbeitsfähigkeit im beruflichen Alltag.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Übertragung auf typische Arbeitssituationen am Tagesbeginn, insbesondere im Umgang mit Anspannung, Aktivierung und Konzentrationsfähigkeit vor Arbeitsaufnahme.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Analysekompetenz, Konzentrationsfähigkeit, Selbstmanagementkompetenz</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Angeleitete Aktivierungs- und Konzentrationsphase</p> <p>Methode:</p> <p>Angeleitete Aktivierungs- und Bewegungsübungen mit strukturierter Reflexion arbeitsbezogener Belastungs- und Konzentrationssituationen</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Arbeitsblätter zur Selbstbeobachtung, strukturierte Reflexionsleitfragen</p> <p>Dozent:</p> <p>Die Durchführung erfolgt durch qualifizierte Fachdozent:innen mit Erfahrung in Erwachsenenbildung, arbeitsweltbezogener Stressprävention, Belastungsregulation, Bewegung und psychosozialer Gesundheitsbildung.</p>

08:30 – 09:30	60 Minuten Theorie 1	Arbeitsbedingte Belastungsfaktoren und gesundheitliche Auswirkungen	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden verstehen Ursachen arbeitsbedingter Belastungen und deren Auswirkungen auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im beruflichen Alltag.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Bezug zu typischen Anforderungen der modernen Arbeitswelt wie Zeitdruck, Multitasking, Leistungsanforderungen und ständiger Erreichbarkeit. Zusammenhang zwischen Belastungsverhalten, Regeneration und beruflicher Leistungsfähigkeit.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Analysekompetenz, Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Fachvortrag mit Präsentation</p> <p>Methode:</p> <p>Vortrag mit dialogischen Impulsen sowie strukturierter Austausch- und Rückfragenphase unter Einbindung aller Teilnehmenden</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Präsentationsunterlagen, strukturierte Leitfragen, Fallbeispiele</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>
09:45 – 10:15	30 Minuten Theorie 2	Stressmechanismen und körperliche Reaktionen	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden verstehen grundlegende Stressmechanismen sowie deren körperliche Auswirkungen und können diese im beruflichen Kontext einordnen.</p> <p>Betriebskontext:</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Fachvortrag</p> <p>Methode:</p> <p>Kurzinput mit anschaulicher Darstellung körperlicher Stressreaktionen sowie strukturierter Austausch- und Rückfragenphase unter</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Präsentationsunterlagen, Fachgrafiken zur Stressreaktion, Visualisierungsmaterialien zu körperlichen Prozessen</p> <p>Dozent:</p>

			<p>Übertragung auf typische Belastungssituationen im Arbeitsalltag wie Zeitdruck, hohe Konzentrationsanforderungen und dauerhafte Anspannung. Zusammenhang zwischen körperlichen Reaktionen und beruflicher Leistungsfähigkeit.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Analysekompetenz, Reflexionsfähigkeit, Transferkompetenz</p>	<p>Einbindung der Teilnehmenden</p>	<p>siehe Dozent:innenübersicht</p>
<p>10:15 – 11:15</p>	<p>60 Minuten</p> <p>Praxis 2</p>	<p>Bewegungs- und Aktivierungsmethoden zur Unterstützung von Konzentration und Belastungssteuerung</p>	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden erproben bewegungs- und atemororientierte Methoden zur Unterstützung von Konzentration, Belastungssteuerung und mentaler Stabilität im Arbeitsalltag.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Übertragung auf typische berufliche Situationen mit körperlicher Anspannung, wie langes Sitzen, hohe Konzentrationsanforderungen oder Stresssituationen unter Zeitdruck.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Konzentrationsfähigkeit, Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Angeleitete Aktivierungs- und Regenerationsphase</p> <p>Methode:</p> <p>Angeleitete Bewegungs- und Atemübungen mit strukturierter Reflexion zur Übertragung auf arbeitsbezogene Belastungssituationen</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Matten, Bewegungsmaterialien, strukturierte Reflexionsleitfragen</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>

11:30	Mittagspause				
14.30 – 15.00	30 Minuten Theorie 3	Analyse individueller Belastungs- und Regenerationsmuster	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden erkennen Zusammenhänge zwischen Arbeitsanforderungen, Stressreaktionen und Erholungsdefiziten und reflektieren deren Auswirkungen auf ihre Leistungsfähigkeit im beruflichen Alltag.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Analyse typischer Belastungssituationen im Arbeitsalltag sowie deren Einfluss auf Energie, Konzentration und Leistungsfähigkeit. Reflexion individueller Erholungsdefizite im Zusammenhang mit beruflichen Anforderungen.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Analysekompetenz, Reflexionsfähigkeit, Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Angeleitete Einzelarbeitsphase mit strukturierter Reflexion</p> <p>Methode:</p> <p>Bearbeitung eines strukturierten Reflexionsauftrags anhand vorgegebener Leitfragen mit anschließender gemeinsamer Auswertung im Seminarverlauf</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Reflexionsbogen, strukturierte Leitfragen, Arbeitsblätter</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>
15:00 – 16:30	90 Minuten Theorie 4	Stress verstehen: Entstehung, Stressoren und individuelle Ressourcen	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Vermittlung grundlegender Kenntnisse zur Entstehung von Stress (Reiz-Bewertung-Reaktion) sowie Sensibilisierung für äußere und innere Stressoren. Darstellung der physiologischen Grundlagen von Anspannung und</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Fachvortrag mit Präsentation</p> <p>Methode:</p> <p>Fachlicher Input mit anschaulichen Beispielen</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Präsentationsunterlagen, Fachgrafiken zu Stressmechanismen, strukturierte Leitfragen</p> <p>Dozent:</p>

			<p>Aktivierungszuständen (Sympathikus/Parasympathikus) sowie Reflexion persönlicher Stressverstärker und individueller Ressourcen zur Stressbewältigung im beruflichen Kontext.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Bezug zur Arbeitswelt mit typischen Belastungen wie Zeitdruck, Multitasking, Leistungsanforderungen, Digitalisierung und ständiger Erreichbarkeit. Thematisierung innerer Antreiber (z. B. Perfektionismus, Kontrollbedürfnis) im beruflichen Kontext. Förderung eines bewussteren und reflektierten Umgangs mit arbeitsbezogenen Anforderungen. Das Verständnis von Stressmechanismen unterstützt einen bewussteren Umgang mit beruflichen Belastungen.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Analysekompetenz, Reflexionsfähigkeit, Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz</p>	<p>sowie strukturierte Austausch- und Reflexionsphasen unter Einbindung der Teilnehmenden</p>	<p>siehe Dozent:innenübersicht</p>
16:45 - 17:45	60 Minuten Theorie 5	Stress im gesellschaftlichen und betrieblichen Kontext	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden verstehen Stress als gesellschaftliches und arbeitsweltbezogenes Phänomen und analysieren die Auswirkungen von</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Angeleitete Einzel- und Gruppenarbeitsphase</p> <p>Methode:</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Lernskript, strukturierte Arbeitsaufträge, Leitfragen zur Transferanalyse</p>

			<p>Belastungssituationen auf Individuen, Organisationen und wirtschaftliche Zusammenhänge.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Gesellschaftliche und arbeitsweltbezogene Einordnung von Stressbelastung in modernen Arbeitsstrukturen.</p> <p>Analyse stressbedingter Erkrankungen und deren Auswirkungen auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitskosten und Sozialversicherungssysteme • Arbeitsausfälle und betriebliche Leistungsfähigkeit • Produktivität, Kreativität und Mitarbeitermotivation • Arbeits- und Unternehmenskultur <p>Reflexion struktureller Stressfaktoren im eigenen beruflichen Umfeld sowie Entwicklung realistischer Veränderungsansätze im Sinne nachhaltiger Prävention.</p> <p>Ziel ist die Förderung eines reflektierten und arbeitsweltbezogenen Umgangs mit Belastungssituationen.</p>	<p>Bearbeitung strukturierter Analyse- und Transferaufgaben anhand vorgegebener Leitfragen in Einzel- und Kleingruppenarbeit mit anschließender gemeinsamer Auswertung und Reflexion im Seminarverlauf</p>	<p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------

			Schlüsselqualifikationen: Analysekompetenz, Reflexionsfähigkeit im beruflichen Kontext, Problemlösungs- und Transferkompetenz, systemisches Denken		
Summe Mo: Theorie: 4,5 Zeitstunden, Praxis: 1,5 ZS, Gesamt: 6,00 Zeitstunden (ZS: Theorieanteil 75% zu Praxisanteil 25%)					
Dienstag - Tagesthema					
Uhrzeit	Minuten für einzelne Abschnitte innerhalb der Unterrichtseinheit	Thema der Unterrichtseinheit	Konkretes Bildungsziel inklusive vermittelte Schlüsselqualifikationen	Unterrichtsform (Frontalunterricht, Vortrag, Übung, Exkursion ...) und ggf. Methode	Hilfsmittel und Dozent (bei mehreren)
08:00 – 08:30	30 Minuten Praxis 1	Reflexion von Belastungs- und Energiezuständen im Verlauf des Arbeitstages	Konkretes Bildungsziel: Die Teilnehmenden nehmen körperliche und mentale Belastungsreaktionen im Tagesverlauf wahr und reflektieren deren Einfluss auf Energie, Konzentration und Leistungsfähigkeit. Sie entwickeln ein Verständnis dafür, wie sich unterschiedliche Aktivierungszustände auf berufliche Handlungsfähigkeit auswirken. Betriebskontext: Übertragung auf typische Anforderungen im Arbeitsalltag wie längere Konzentrationsphasen, Entscheidungsdruck und wechselnde Belastungssituationen.	Unterrichtsform: Angeleitete Praxisphase zur Wahrnehmung und Aktivierung Methode: Angeleitete Wahrnehmungs-, Bewegungs- und Aktivierungsübungen mit strukturierten Beobachtungsaufgaben sowie anschließender Reflexion im Hinblick auf Anforderungen im Arbeitsalltag.	Hilfsmittel: Arbeitsaufträge zur Selbstbeobachtung, strukturierte Reflexionsleitfragen Dozent: siehe Dozent:innenübersicht

			<p>Einordnung körperlicher Reaktionen im Zusammenhang mit Produktivität, Konzentration und Belastbarkeit im Tagesverlauf.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Analysekompetenz, Konzentrationsfähigkeit, Reflexionsfähigkeit, Selbstmanagementkompetenz</p>		
08:30 – 09:30	60 Minuten Theorie 1	<p>Physiologische Regenerationsprozesse und Belastungsregulation im beruflichen Kontext</p>	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Vermittlung grundlegender Kenntnisse über zelluläre Regenerationsprozesse bei Belastung sowie deren Bedeutung für Leistungsfähigkeit im beruflichen Alltag. Einordnung physiologischer Regenerationsmechanismen im Zusammenhang mit Belastung und Arbeitsfähigkeit.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Wissen über Regenerationsprozesse unterstützt einen reflektierten Umgang mit Belastungsphasen im Arbeitsalltag. Thematisiert werden Zusammenhänge zwischen Belastung, Erholung und nachhaltiger Leistungsfähigkeit.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Wissenschaftliches Grundverständnis, Analysekompetenz,</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Fachvortrag mit Präsentation</p> <p>Methode:</p> <p>Fachlicher Input mit erläuternden Impulsen sowie strukturierte Austausch- und Rückfragenphasen unter Einbindung der Teilnehmenden</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Präsentationsunterlagen, Fachgrafiken zu Regenerationsprozessen, strukturierte Leitfragen</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>

			Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz		
9:45 – 11:15	90 Minuten Theorie 2	Regenerationsprinzipien und Belastungs- Regenerations- Rhythmus im Berufsalltag	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Vertiefung des Verständnisses eines ausgewogenen Verhältnisses von Belastung und Regeneration sowie Analyse arbeitsbezogener Belastungsmuster. Die Teilnehmenden erkennen Zusammenhänge zwischen Belastung, Regenerationsphasen und Leistungsfähigkeit im beruflichen Alltag.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Übertragung auf arbeitsbezogene Belastungsmuster wie Zeitdruck, hohe Taktung, Multitasking und digitale Dauererreichbarkeit. Ziel ist die Förderung eines reflektierten Umgangs mit Belastungsspitzen und Regenerationsphasen im Berufsalltag. Einordnung der eigenen Arbeitsstruktur im Hinblick auf nachhaltige Leistungsfähigkeit.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Analysekompetenz, Reflexionsfähigkeit im beruflichen Kontext, Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Fachlicher Vortrag mit anschließender strukturierter Gruppenarbeit</p> <p>Methode:</p> <p>Fachlicher Kurzinput mit anschließender Analyse arbeitsbezogener Belastungs- und Regenerationsmuster in Kleingruppen anhand vorgegebener Leitfragen sowie gemeinsamer Auswertung im Seminarverlauf</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Präsentationsunterlagen, Arbeitsblätter zur Analyse von Belastungsmustern, audiovisuelle Lehrmedien</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>
11:30	Mittagspause				

14:30 – 15:00	30 Minuten Theorie 3	Regenerationsstrategien für den Berufsalltag	<p>Konkretes Bildungsziel: Die Teilnehmenden übertragen zentrale Erkenntnisse zu Regeneration und Belastung auf ihren beruflichen Alltag und entwickeln konkrete, realistische Mikrostrategien für herausfordernde Arbeitssituationen.</p> <p>Betriebskontext: Anwendung der erarbeiteten Strategien auf typische Anforderungen im Berufsalltag wie Umgang mit Zeitdruck, Arbeitsverdichtung und fehlenden Erholungsphasen. Ziel ist die Entwicklung individuell umsetzbarer Maßnahmen zur Stabilisierung von Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Berufsalltag.</p> <p>Schlüsselqualifikationen</p> <p>Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz, Problemlösefähigkeit</p>	<p>Unterrichtsform: Angeleitete Einzelarbeitsphase mit strukturiertem Transferauftrag</p> <p>Methode: Bearbeitung eines strukturierten Transferauftrags anhand vorgegebener Leitfragen mit anschließender gemeinsamer Auswertung im Seminarverlauf</p>	<p>Hilfsmittel: Arbeitsblätter, strukturierte Leitfragen, Transferauftrag zur Strategieentwicklung</p> <p>Dozent: siehe Dozent:innenübersicht</p>
15:00 – 16:00	60 Minuten Theorie 4	Stress im gesellschaftlichen und betrieblichen Kontext	<p>Konkretes Bildungsziel: Die Teilnehmenden analysieren stressbedingte Entwicklungen in der modernen Arbeitswelt sowie deren Auswirkungen auf Unternehmen, Sozialversicherungssysteme und gesellschaftliche Strukturen. Sie verstehen den Zusammenhang zwischen individuellen Belastungen, betrieblichen Rahmenbedingungen und</p>	<p>Unterrichtsform: Fachlicher Vortrag mit anschließender strukturierter Gruppenarbeit</p> <p>Methode: Fachlicher Kurzinput auf Grundlage einer Präsentation mit anschließender Analyse</p>	<p>Hilfsmittel: Präsentationsunterlagen, Fallbeispiele aus dem Arbeitskontext, Arbeitsblätter zur Belastungsanalyse</p> <p>Dozent: siehe Dozent:innenübersicht</p>

			<p>den volkswirtschaftlichen Folgen chronischer Stressbelastung.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Reflexion struktureller Stressfaktoren im eigenen beruflichen Umfeld sowie Sensibilisierung für organisationale Verantwortung und strukturelle Veränderungsansätze. Einordnung der eigenen Arbeitssituation im Hinblick auf Belastungsstrukturen und Veränderungspotenziale.</p> <p>Schlüsselqualifikationen</p> <p>Analysekompetenz, systemisches Denken, Reflexionsfähigkeit, Problembewusstsein im beruflichen Kontext, Transferkompetenz</p>	<p>arbeitsbezogener Belastungsstrukturen in Kleingruppen sowie gemeinsamer Ergebnissicherung und Reflexion im Plenum</p>	
16:30 – 17:00	30 Minuten Theorie 5	Bewegungs- und atemororientierte Methoden zur Belastungssteuerung im Arbeitsalltag	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden verstehen die Wirkweise bewegungs- und atemorientierter Methoden sowie deren Einfluss auf Konzentration und Belastungsverarbeitung im Arbeitsalltag.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Übertragung auf typische Arbeitssituationen mit erhöhter Anspannung, Konzentrationsanforderungen oder Stressbelastung. Einordnung körperbasierter Methoden als unterstützendes Instrument zur</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Fachlicher Kurzvortrag</p> <p>Methode:</p> <p>Fachlicher Kurzinput mit anschaulicher Darstellung bewegungs- und atemorientierter Methoden zur Unterstützung von Konzentration und Belastungssteuerung sowie strukturierter Austauschphase zur Übertragung auf</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Präsentationsunterlagen, Fachgrafiken zu Stressregulation, strukturierte Leitfragen</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>

			<p>Stabilisierung von Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Berufsalltag.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Analysekompetenz, Transferkompetenz, Selbstmanagementkompetenz</p>	Anforderungen im Arbeitsalltag.	
17:00 – 18:00	60 Minuten Praxis 2	Anwendung bewegungs- und atemorientierter Methoden zur Belastungssteuerung im Arbeitsalltag	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden erproben bewegungs- und atemorientierte Übungen zur Unterstützung von Konzentration und Umgang mit arbeitsbezogenen Belastungssituationen.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Übertragung auf typische Arbeitssituationen mit körperlicher Anspannung, langem Sitzen oder hoher mentaler Belastung.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Konzentrationsfähigkeit, Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Angeleitete Praxisphase</p> <p>Methode:</p> <p>Angeleitete Bewegungs- und Atemübungen mit anschließender Reflexion zur Anwendung im beruflichen Alltag.</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Matten, Bewegungsmaterialien, strukturierte Reflexionsleitfragen</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>
<p>Summe: Theorie: 4,5 Zeitstunden, Praxis: 1,5 ZS, Gesamt: 6,0 Zeitstunden (ZS: Theorieanteil 75% zu Praxisanteil 25%)</p>					

Mittwoch - Tagesthema					
Uhrzeit	Minuten für einzelne Abschnitte innerhalb der Unterrichtseinheit	Thema der Unterrichtseinheit	Konkretes Bildungsziel inklusive vermittelte Schlüsselqualifikationen	Unterrichtsform (Frontalunterricht, Vortrag, Übung, Exkursion ...) und ggf. Methode	Hilfsmittel und Dozent (bei mehreren)
08:00 – 08:30	30 Minuten Praxis 1	Anwendung bewegungs- und atemorientierter Strategien zur Unterstützung von Konzentration und Belastungsverarbeitung im Arbeitsalltag	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden erproben bewegungs- und atemoriente Übungen und reflektieren deren Einfluss auf Konzentration, Aktivierung und Belastungsverarbeitung im Tagesverlauf.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Übertragung auf typische Anforderungen im Arbeitsalltag wie Konzentrationsanforderungen, Belastungsspitzen und wechselnde Arbeitssituationen. Ziel ist die Entwicklung alltagstauglicher Strategien zum bewussten Umgang mit Belastungssituationen.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Analysekompetenz, Selbstmanagementkompetenz, Konzentrationsfähigkeit, Reflexionsfähigkeit</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Angeleitete Praxisphase zur Aktivierung und Reflexion</p> <p>Methode:</p> <p>Angeleitete Bewegungs-, Atem- und Aktivierungsübungen mit strukturierter Beobachtungsphase sowie anschließender Reflexion im Hinblick auf arbeitsbezogene Anforderungen.</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Arbeitsaufträge zur Selbstbeobachtung, strukturierte Reflexionsleitfragen</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>

08:30 – 09:15	45 Minuten Theorie 1	Gesunde Routinen im Berufsalltag: Gewohnheiten aufbauen und Stress vorbeugen	<p>Konkretes Bildungsziel: Vermittlung grundlegender Prinzipien der Gewohnheitsbildung (Auslöser–Routine–Belohnung) sowie Übertragung auf unterstützende Mikro-Routinen im Berufsalltag. Stärkung präventiver Handlungskompetenz durch realistische Verhaltensanker zur Reduktion von Stressbelastung.</p> <p>Betriebskontext: Anwendbar bei typischen arbeitsbezogenen Belastungen (Zeitdruck, hohe Taktung, Unterbrechungen, digitale Erreichbarkeit). Förderung von Selbstmanagement und eines bewussten Umgangs mit Belastungssituationen im Berufsalltag.</p> <p>Schlüsselqualifikationen: Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz, Reflexionsfähigkeit, Analysekompetenz</p>	<p>Unterrichtsform: Fachlicher Kurzvortrag mit anschließender strukturierter Reflexion</p> <p>Methode: Fachlicher Kurzinput mit anschließender Einzel- oder Partnerarbeit zur Entwicklung arbeitsbezogener Mikro-Routinen anhand vorgegebener Leitfragen sowie gemeinsamer Auswertung im Plenum</p>	<p>Hilfsmittel: Arbeitsblätter zur Routinenentwicklung, strukturierte Leitfragen, Präsentationsunterlagen</p> <p>Dozent: siehe Dozent:innenübersicht</p>
09:30 – 11:00	90 Minuten Theorie 2	Alltagsbezogene Unterstützungsansätze für Konzentration und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag	<p>Konkretes Bildungsziel: Vermittlung grundlegender Kenntnisse zu arbeitsalltagsbezogenen Einflussfaktoren auf Konzentration, Energiehaushalt und Belastbarkeit. Einordnung realistischer Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Alltag.</p> <p>Betriebskontext:</p>	<p>Unterrichtsform: Fachvortrag</p> <p>Methode: Fachlicher Input mit anschaulichen Beispielen zu alltagsbezogenen Unterstützungsansätzen sowie Einordnung</p>	<p>Hilfsmittel: Anschauungsmaterialien, Strukturierte Leitfragen und Arbeitsunterlagen</p> <p>Dozent: siehe Dozent:innenübersicht</p>

			<p>Moderne Arbeitsbedingungen sind häufig durch Zeitdruck und hohe mentale Belastung geprägt.</p> <p>Die Teilnehmenden lernen ergänzende Strategien zur Unterstützung von Konzentration und Belastbarkeit kennen, die im Arbeitsalltag niedrigschwellig angewendet werden können.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Analysekompetenz, Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz, Reflexionsfähigkeit</p>	<p>arbeitsbezogener Anwendungssituationen.</p>	
11:30	Mittagspause				
14:30 – 15:00	30 Minuten Theorie 3	<p>Selbstreflexion: Individuelle Stressreaktionen im Berufsalltag</p>	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden reflektieren typische Belastungssituationen im beruflichen Alltag und identifizieren ihre individuellen körperlichen und mentalen Stressreaktionen. Sie entwickeln ein vertieftes Bewusstsein für eigene Stressmuster als Grundlage für die anschließende theoretische Vertiefung.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Analyse arbeitsbezogener Belastungssituationen (z. B. Zeitdruck, hohe Taktung, Unterbrechungen, Konflikte) und deren Auswirkungen auf Konzentration, Leistungsfähigkeit und Regenerationsfähigkeit im Berufsalltag.</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Angeleitete Einzelarbeitsphase mit strukturierter Reflexion</p> <p>Methode:</p> <p>Bearbeitung eines strukturierten Reflexionsauftrags anhand vorgegebener Leitfragen mit anschließender gemeinsamer Auswertung im Seminarverlauf</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Reflexionsbogen, strukturierte Leitfragen, Arbeitsblätter</p> <p>Dozent: siehe Dozent:innenübersicht</p>

			<p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Selbstreflexionsfähigkeit, Analysekompetenz, Transferkompetenz, Reflexionsfähigkeit</p>		
15:00 – 16:15	75 Minuten Theorie 4	Das Nervensystem im Spannungsfeld von Stress und Regeneration	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Vermittlung grundlegender Kenntnisse zur Funktionsweise des autonomen Nervensystems (Sympathikus und Parasympathikus) sowie dessen Rolle bei Stressreaktionen und Regenerationsprozessen.</p> <p>Darstellung der Auswirkungen chronischer Aktivierung des Stresssystems auf Leistungsfähigkeit, Konzentration und langfristige Gesundheit im beruflichen Kontext.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Übertragung auf typische Belastungssituationen im Arbeitsalltag sowie Sensibilisierung für die Bedeutung physiologischer Regenerations- und Belastungsprozesse im Zusammenhang mit Arbeitsfähigkeit und Konzentration.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Fachvortrag mit anschließender strukturierter Austausch- und Rückfragenphase</p> <p>Methode:</p> <p>Fachlicher Kurzinput zur Funktionsweise des autonomen Nervensystems mit anschaulicher Darstellung physiologischer Stressreaktionen sowie strukturierter Austausch- und Rückfragenphase</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Präsentationsunterlagen, Fachgrafiken zum autonomen Nervensystem, strukturierte Leitfragen</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>

			Fachwissen zu Stressmechanismen, Analysekompetenz, Transferkompetenz, Reflexionsfähigkeit		
16.30 – 17:00	30 Minuten Theorie 5	Bewegungs- und atemororientierte Methoden und deren Wirkung auf Belastungsverarbeitung und Konzentration im Arbeitsalltag	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Vertiefung des Verständnisses bewegungs- und atemororientierter Methoden sowie deren Einfluss auf Konzentration, Aktivierung und Belastungsverarbeitung im Arbeitsalltag.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Übertragung kurzer bewegungs- und atemororientierter Interventionen auf typische Anforderungen im Arbeitsalltag.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Analysekompetenz, Transferkompetenz, Konzentrationsfähigkeit, Selbstmanagementkompetenz</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Fachlicher Kurzvortrag</p> <p>Methode:</p> <p>Fachlicher Kurzinput mit anschaulicher Darstellung bewegungs- und atemororientierter Methoden sowie strukturierter Reflexion arbeitsbezogener Anwendungssituationen.</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Präsentationsunterlagen, Fachgrafiken zur Stressregulation, strukturierte Leitfragen</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>
17:00 - 18.00	60 Minuten Praxis 2	Anwendung bewegungs- und atemororientierter Methoden zur Spannungsregulation im Arbeitsalltag	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden erproben bewegungs- und atemororientierte Übungen und reflektieren deren Einfluss auf Konzentration, Aktivierung und Umgang mit Belastungssituationen im Arbeitsalltag.</p> <p>Betriebskontext:</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Angeleitete Praxisphase zur Aktivierung und Spannungsregulation</p> <p>Methode:</p> <p>Angeleitete Bewegungs- und Atemübungen mit anschließender Reflexion</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Matten, Bewegungsmaterialien, strukturierte Reflexionsleitfragen</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>

			<p>Übertragung auf typische arbeitsbedingte Anforderungen wie langes Sitzen, hohe Konzentrationsanforderungen und belastende Arbeitssituationen.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Konzentrationsfähigkeit, Selbstmanagementkompetenz, Reflexionsfähigkeit</p>	zur Anwendung im beruflichen Alltag.	
<p>Summe: Theorie: 4,5 Zeitstunden, Praxis: 1,5 ZS, Gesamt: 6,0 Zeitstunden (ZS: Theorieanteil 75% zu Praxisanteil 25%)</p>					

Donnerstag - Tagesthema					
Uhrzeit	Minuten für einzelne Abschnitte innerhalb der Unterrichtseinheit	Thema der Unterrichtseinheit	Konkretes Bildungsziel inklusive vermittelte Schlüsselqualifikationen	Unterrichtsform (Frontalunterricht, Vortrag, Übung, Exkursion ...) und ggf. Methode	Hilfsmittel und Dozent (bei mehreren)
07:45 - 09:15	90 Minuten Theorie 1	Mentale Selbstführung im Alltag: Automatisierte Denk- und Verhaltensmuster, Gedanken, Sprache und Grenzen	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden verstehen automatische Denk- und Verhaltensmuster im beruflichen Alltag sowie deren Einfluss auf Stressreaktionen, Entscheidungen und Leistungsfähigkeit. Sie erkennen die Wirkung von Gedanken, innerer Sprache und Bewertungen auf ihren emotionalen Zustand und entwickeln Ansätze für einen bewussteren Umgang mit Selbststeuerung.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Anwendung auf arbeitsbezogene Situationen wie Zeitdruck, Konflikte, Priorisierung, Erwartungshaltungen im Team sowie das Setzen klarer Grenzen im beruflichen Alltag. Ziel ist die Entwicklung eines bewussteren Umgangs mit beruflichen Belastungssituationen sowie die Erweiterung von Handlungsspielräumen im Arbeitsalltag</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Interaktiver Fachvortrag</p> <p>Methode:</p> <p>Fachlicher Input mit strukturierter Reflexion anhand vorgegebener Leitfragen sowie Impulsen zur Übertragung auf arbeitsbezogene Belastungssituationen</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Präsentationsunterlagen, strukturierte Leitfragen, Fallbeispiele aus dem Arbeitsalltag</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>

			<p>Selbstführungs- und Selbststeuerungskompetenz, Reflexionsfähigkeit, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Entscheidungsfähigkeit, Selbstwirksamkeit</p>		
09:30 – 10:00	30 Minuten Theorie 2	Körperbasierte Selbstregulation und deren Wirkung auf Körper und Nervensystem im beruflichen Kontext	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Vermittlung der physiologischen Wirkmechanismen körperbasierter Methoden zur Selbstregulation sowie bewegungs- und atembasierter Übungen auf das autonome Nervensystem sowie muskuläre Spannungszustände.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Übertragung auf typische arbeitsbedingte Belastungen wie chronische muskuläre Verspannungen, sitzende Tätigkeiten, hohe kognitive Anforderungen und psychische Belastungssituationen. Ziel ist die Sensibilisierung für alltagstaugliche Methoden zur Unterstützung von Konzentration, Belastbarkeit und Arbeitsfähigkeit.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Selbstmanagementkompetenz im beruflichen Kontext, Analysekompetenz, Transferkompetenz</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Fachvortrag</p> <p>Methode:</p> <p>Fachlicher Input mit anschaulicher Darstellung körperbezogener Selbstregulationsmethoden sowie strukturierter Reflexion typischer Anforderungen im Arbeitsalltag.</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Präsentationsunterlagen, Fachgrafiken zur Stressregulation, strukturierte Leitfragen</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>

10:00 – 11:00	60 Minuten Praxis 1	Anwendung körperbasierter Methoden zur Selbstregulation und muskulären Entlastung im beruflichen Kontext	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden wenden körperbasierte Methoden zur Selbstregulation sowie bewegungs- und atembasierte Übungen an und reflektieren deren Wirkung auf muskuläre Spannungszustände, Konzentration und mentale Stabilität im beruflichen Alltag.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Übertragung auf typische arbeitsbedingte Belastungen wie sitzende Tätigkeiten, Verspannungen, hohe Konzentrationsanforderungen und Stresssituationen.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Selbstmanagementkompetenz im beruflichen Kontext, Konzentrationsfähigkeit</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Angeleitete Praxisphase zur körperbezogenen Selbstregulation</p> <p>Methode:</p> <p>Angeleitete Durchführung körperbezogener Bewegungs- und Atemübungen zur muskulären Entlastung und Regulation von Aktivierungszuständen mit anschließender Reflexion im Hinblick auf Anforderungen des Arbeitsalltags.</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Matten, Bewegungsmaterialien, strukturierte Reflexionsleitfragen</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>
11:30	Mittagspause				
14:30 – 15:00	30 Minuten Theorie 3	Reflexion und Anwendung mentaler Selbstführung im Berufsalltag	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden reflektieren eigene Denk- und Sprachmuster in belastenden beruflichen Situationen und übertragen zentrale Impulse des Vormittags (Autopilot, Gedanken, Sprache, Grenzen) auf konkrete Alltagssituationen. Sie entwickeln eine individuelle,</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Angeleitete Einzelarbeitsphase mit strukturierter Reflexion</p> <p>Methode:</p> <p>Bearbeitung eines strukturierten Reflexions- und Transferauftrags</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Arbeitsblätter, strukturierte Leitfragen, Reflexionsbogen</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>

			<p>realistisch umsetzbare mentale Strategie für den Berufsalltag.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Analyse typischer Belastungssituationen wie Konflikte, Überforderung, Erwartungsdruck und Priorisierungsprobleme im beruflichen Umfeld sowie Ableitung konkreter Handlungsoptionen.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Selbstreflexionsfähigkeit, Selbststeuerungskompetenz, Transferkompetenz, Problemlösefähigkeit</p>	<p>anhand vorgegebener Leitfragen mit anschließender gemeinsamer Auswertung im Seminarverlauf</p>	
15:00 – 16:30	90 Minuten Theorie 4	<p>Arbeitsalltag, Energiehaushalt und Leistungsfähigkeit: Umgang mit belastenden Tagesstrukturen</p>	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Vermittlung grundlegender Zusammenhänge zwischen arbeitsbezogenen Belastungsfaktoren, Energiehaushalt und Leistungsfähigkeit im beruflichen Alltag. Darstellung möglicher Auswirkungen arbeitsalltäglicher Belastungs- und Verhaltensmuster auf Konzentration, Energiehaushalt und Belastbarkeit.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Zeitdruck, hohe Arbeitsdichte und unregelmäßige Belastungs- und Erholungsphasen im Arbeitsalltag können Konzentration, Energiehaushalt</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Fachvortrag</p> <p>Methode:</p> <p>Fachlicher Input zu Zusammenhängen zwischen Belastungsfaktoren, Leistungsfähigkeit und Konzentration mit anschließender Reflexion arbeitsbezogener Alltagssituationen.</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Präsentationsunterlagen, Fallbeispiele aus dem Arbeitsalltag, strukturierte Leitfragen</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>

			<p>und Leistungsfähigkeit beeinflussen. Das Verständnis dieser Zusammenhänge unterstützt einen reflektierten Umgang mit Belastungs- und Regenerationsmustern im Berufsalltag.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz, Analysekompetenz, Reflexionsfähigkeit</p>		
17:00 – 18:00	60 Minuten Theorie 5/ Praxis 2 (50/50)	Verstetigung arbeitsweltbezogener Selbstmanagement-Routinen	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden entwickeln einen realistischen Wochenplan zur Integration erlernter Strategien zur Selbstführung, Belastungsregulation und Regeneration in ihrem beruflichen Alltag. Ziel ist die nachhaltige Umsetzung alltagstauglicher Strategien zur Unterstützung von Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Übertragung der erarbeiteten Inhalte auf konkrete Arbeitsbedingungen und individuelle Tages- und Wochenstrukturen. Berücksichtigung typischer Herausforderungen wie Zeitdruck,</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Fachlicher Input mit anschließender angeleiteter Anwendungs- und Planungsphase</p> <p>Methode:</p> <p>Strukturierte Planungsarbeit anhand von Leitfragen zur Entwicklung individueller Wochenpläne mit praktischer Umsetzung ausgewählter Routinen</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Vorlage zur Wochenplanung, strukturierte Leitfragen, Arbeitsblätter zur Transferplanung</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>

			Arbeitsverdichtung und fehlende Erholungsphasen im Berufsalltag. Schlüsselqualifikationen: Transferkompetenz, Planungskompetenz, Selbststeuerungskompetenz		
Summe: Theorie: 4,5 Zeitstunden, Praxis: 1,5 ZS, Gesamt: 6 Zeitstunden (ZS: Theorieanteil 75% zu Praxisanteil 25%)					

Freitag - Tagesthema					
Uhrzeit	Minuten für einzelne Abschnitte innerhalb der Unterrichtseinheit	Thema der Unterrichtseinheit	Konkretes Bildungsziel inklusive vermittelte Schlüsselqualifikationen	Unterrichtsform (Frontalunterricht, Vortrag, Übung, Exkursion ...) und ggf. Methode	Hilfsmittel und Dozent (bei mehreren)
07:45 – 08:15	30 Minuten Praxis 1	Stabilisierung und Verstetigung von Strategien zur Stressprävention im beruflichen Alltag	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden wenden erlernte Strategien zur Stressprävention an und reflektieren deren Wirkung auf Konzentration, Stabilität und Leistungsfähigkeit. Ziel ist die Festigung alltagstauglicher Routinen zur Unterstützung eines nachhaltigen Umgangs mit beruflichen Belastungen.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Übertragung auf typische Anforderungen im Arbeitsalltag sowie Entwicklung stabiler Strategien im Umgang mit Belastungsspitzen, Zeitdruck und wechselnden Arbeitssituationen. Fokus auf langfristige Umsetzbarkeit im individuellen beruflichen Umfeld.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Angeleitete Praxisphase zur körperbezogenen Wahrnehmung und Selbstregulation</p> <p>Methode:</p> <p>Angeleitete Durchführung körperbezogener Bewegungs- und Aktivierungsübungen mit Beobachtungsaufgaben sowie anschließender Reflexion im Hinblick auf arbeitsbezogene Anforderungen</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Arbeitsaufträge zur Selbstbeobachtung, strukturierte Reflexionsleitfragen</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>

			Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz, Analysekompetenz, Reflexionsfähigkeit		
08:15 - 09:15	60 Minuten Theorie 1	Mehrfachbelastung, Care-Arbeit & Mental Load im beruflichen Kontext	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden erkennen strukturelle Belastungen durch Mehrfachrollen (Beruf, Familie, Pflege, Organisation) und verstehen den Einfluss von „Mental Load“ als unsichtbare Verantwortungsstruktur auf Stress, Erschöpfung und Leistungsfähigkeit. Ziel ist die Förderung eines bewussteren Umgangs mit eigenen Belastungsgrenzen und Verantwortungsstrukturen.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Direkter Bezug zu Themen wie Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Pflegeverantwortung, Schichtarbeit, Teilzeit und Führungsverantwortung. Reflexion der Auswirkungen von Mehrfachbelastung auf Arbeitsfähigkeit, Belastbarkeit und Entscheidungsfähigkeit im beruflichen Alltag.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Reflexionsfähigkeit, Analysekompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Selbstmanagementkompetenz</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Fachvortrag</p> <p>Methode:</p> <p>Fachlicher Kurzinput mit anschließender strukturierter Reflexion arbeitsbezogener Belastungssituationen sowie Austausch unter Einbindung der Teilnehmenden</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Präsentationsunterlagen, Fallbeispiele aus dem Arbeitsalltag, strukturierte Leitfragen</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>

09:30 - 10:00	30 Minuten Theorie 2	Körperbasierte Verfahren zur Spannungs- und Belastungsregulation	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden verstehen die grundlegenden Wirkmechanismen körperbasierter Methoden zur Selbstregulation sowie bewegungs- und atembasierter Übungen auf das autonome Nervensystem sowie deren Einfluss auf Aktivierungszustände, Konzentration und Leistungsfähigkeit.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Übertragung auf typische Belastungssituationen im Arbeitsalltag wie hohe kognitive Anforderungen, Zeitdruck und körperliche Verspannungen. Sensibilisierung für kurze körperbasierte Interventionen zur Unterstützung von Konzentration und Belastbarkeit im Arbeitsalltag.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Gesundheitskompetenz, Analysekompetenz, Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Fachvortrag</p> <p>Methode:</p> <p>Fachlicher Kurzinput mit anschaulicher Darstellung körperbezogener Selbstregulationsmethoden sowie strukturierter Reflexion arbeitsbezogener Belastungssituationen</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Präsentationsunterlagen, Fachgrafiken zur Stressregulation, strukturierte Leitfragen</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>
10:00 - 11:00	60 Minuten Praxis 2	Anwendung und Stabilisierung körperbasierter Methoden zur Selbstregulation im beruflichen Alltag	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden wenden körperbasierte Methoden zur Selbstregulation sowie bewegungs- und atembasierte Übungen an und reflektieren deren Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Alltag.</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Angeleitete Praxisphase</p> <p>Methode:</p> <p>Angeleitete Bewegungs- und Atemübungen zur Regulation von</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Matten, Bewegungsmaterialien, strukturierte Reflexionsleitfragen</p> <p>Dozent:</p>

			<p>Betriebskontext:</p> <p>Übertragung auf individuelle Arbeitssituationen sowie Entwicklung von Routinen zur langfristigen Stabilisierung von Belastbarkeit, Konzentration und Leistungsfähigkeit.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Gesundheitskompetenz, Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz, Konzentrationsfähigkeit</p>	<p>Aktivierungszuständen mit anschließender Reflexion im Hinblick auf arbeitsbezogene Anforderungen.</p>	<p>siehe Dozent:innenübersicht</p>
11:00	Mittagspause				
12:00 – 13:30	<p>90 Minuten</p> <p>Theorie 3</p>	<p>Vertiefung und Integration der gelernten Inhalte im beruflichen Kontext</p>	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden führen zentrale Inhalte der Woche (Stressmechanismen, gesellschaftliche Belastungsfaktoren, mentale Selbstführung, Belastungsregulation, Regeneration und Transferstrategien) systematisch zusammen. Sie analysieren persönliche Stressmuster und erkennen individuelle Zusammenhänge zwischen Arbeitsbedingungen, inneren Antreibern und körperlichen Reaktionen. Ziel ist die Entwicklung eines reflektierten Verständnisses individueller Belastungsmuster im beruflichen Alltag.</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Reflexionsgeleitete Theorieeinheit mit strukturierter Arbeits- und Auswertungsphase</p> <p>Methode:</p> <p>Fachlicher Input mit strukturierter Gruppendiskussion anhand vorgegebener Leitfragen sowie gemeinsamer Ergebnissicherung</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Handout, strukturierte Leitfragen, Arbeitsunterlagen zur Transferreflexion</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>

			<p>Betriebskontext:</p> <p>Übertragung der erarbeiteten Erkenntnisse auf konkrete berufliche Situationen wie Zeitdruck, Konflikte, Mehrfachverantwortung, Führungsaufgaben oder hohe Eigenorganisation. Förderung eines reflektierten und selbststeuernden Umgangs mit beruflichen Belastungen.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Reflexionsfähigkeit, Analysekompetenz, Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz</p>		
13:45 – 15:15	90 Minuten Theorie 4	Von Erkenntnis zu Handlung – Entwicklung einer persönlichen Umsetzungsstrategie	<p>Konkretes Bildungsziel:</p> <p>Die Teilnehmenden übertragen zentrale Seminarerkenntnisse in eine konkrete, realistische Handlungsstrategie für ihren beruflichen Alltag. Sie formulieren eine persönliche Drei-Punkte-Strategie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zentrale individuelle Stressquelle 2. Bewusst gewählte Gegenstrategie 3. Konkreter und verbindlicher Umsetzungsschritt <p>Ziel ist die eigenständige Entwicklung nachhaltiger Handlungsoptionen für</p>	<p>Unterrichtsform:</p> <p>Strukturierte Einzelarbeitsphase mit angeleitetem Arbeitsauftrag</p> <p>Methode:</p> <p>Strukturierte Einzelarbeit zur Entwicklung einer persönlichen Umsetzungsstrategie anhand eines Leitfadens mit klar definierten Arbeitsschritten sowie abschließender Ergebnissicherung zur</p>	<p>Hilfsmittel:</p> <p>Arbeitsblatt zur Entwicklung einer persönlichen Umsetzungsstrategie, strukturierte Leitfragen, Arbeitsunterlagen zur Transferplanung</p> <p>Dozent:</p> <p>siehe Dozent:innenübersicht</p>

			<p>einen bewussteren Umgang mit beruflichen Belastungen und Anforderungen.</p> <p>Betriebskontext:</p> <p>Übertragung auf individuelle berufliche Belastungssituationen wie Zeitdruck, Mehrfachverantwortung, Konflikte, Führungsaufgaben oder eingeschränkte Erholungsphasen. Fokus auf die Umsetzung im konkreten Arbeitsumfeld und in bestehenden Strukturen.</p> <p>Schlüsselqualifikationen:</p> <p>Selbstmanagementkompetenz, Planungskompetenz, Transferkompetenz, Selbstwirksamkeit, Organisationsfähigkeit</p>	weiteren Umsetzung im beruflichen Alltag	
<p>Summe: Theorie: 4,5 Zeitstunden, Praxis: 1,5 ZS, Gesamt: 6 Zeitstunden (ZS: Theorieanteil 75% zu Praxisanteil 25%)</p>					