

So kann ein Tag im Bildungsurlaub aussehen



08:00 –
08:30 Uhr



Aktiv und konzentriert in den Tag starten

Bewegungs-, Atem- und Wahrnehmungsübungen unterstützen einen bewussten Start in den Tag. Die Teilnehmenden reflektieren ihre aktuelle Energie- und Belastungssituation und erleben, wie Aktivierung Konzentration und Leistungsfähigkeit fördern kann.

08:30 –
11:15 Uhr



Stress verstehen und Arbeitsfähigkeit erhalten

In Vorträgen, Gruppenarbeiten und Reflexionsphasen beschäftigen sich die Teilnehmenden mit den Ursachen von Stress und Erschöpfung sowie mit den Faktoren, die Belastbarkeit und Arbeitsfähigkeit beeinflussen.

11:30 –
14:30 Uhr



Mittagspause und Zeit zur individuellen Gestaltung

Zeit für Mittagessen, Austausch, Bewegung in der Natur oder persönliche Reflexion. Viele Teilnehmende nutzen diese Phase für einen Spaziergang oder eine Wanderung und lassen die Impulse des Vormittags nachwirken.

14:30 –
16:30 Uhr



Belastungsmuster analysieren und Handlungsmöglichkeiten entwickeln

Eigene Belastungsmuster erkennen, persönliche Verhaltens- und Reaktionsmuster reflektieren und Strategien für einen konstruktiven Umgang mit beruflichen Anforderungen entwickeln.

16:45 –
17:45 Uhr



Praxis und Transfer

Bewegungs-, Atem- und Wahrnehmungsübungen unterstützen dabei, die Inhalte des Tages unmittelbar erfahrbar zu machen. Die gewonnenen Erkenntnisse werden reflektiert und auf den Berufs- und Lebensalltag übertragen.



Die dargestellten Zeiten dienen der Orientierung.

Je nach Kursort und Kurskonzept können einzelne Inhalte und Zeitblöcke leicht variieren.