

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	Konkretes Bildungsziel: Die Teilnehmenden reflektieren typische Aktivierungs- und Belastungszustände zu Beginn des Arbeitstages und erproben Strategien zur Förderung von Konzentration und Arbeitsfähigkeit im beruflichen Alltag. Betriebskontext: Übertragung auf typische Arbeitssituationen am Tagesbeginn, insbesondere im Umgang mit Anspannung und Aktivierung und Konzentrationsfähigkeit vor Arbeitsaufnahme. Schlüsselqualifikationen: Analysekompetenz, Konzentrationsfähigkeit, Selbstmanagementkompetenz	Unterrichtsform: Angeleitete Aktivierungs- und Konzentrationsphase Methode: Angeleitete Aktivierungs- und Bewegungsübungen mit strukturierter Reflexion arbeitsbezogener Belastungs- und Konzentrationssituationen	Hilfsmittel: Arbeitsblätter zur Selbstbeobachtung, strukturierte Reflexionsleitfragen Dozent: Die Durchführung erfolgt durch qualifizierte Fachdozent:innen der Fastenakademie (u. a. ärztlich geprüfte bzw. anerkannte Fastenleiter:innen sowie Fachkräfte mit Qualifikation in den Bereichen Stressregulation, Ernährung, Bewegung und psychosoziale Gesundheit).

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

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

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

			Aktivierungszuständen (Sympathikus/Parasympathikus) sowie Reflexion persönlicher Stressverstärker und individueller Ressourcen zur Stressbewältigung im beruflichen Kontext. Betriebskontext: 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. Schlüsselqualifikationen: Analysekompetenz, Reflexionsfähigkeit, Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz	sowie strukturierte Austausch- und Reflexionsphasen unter Einbindung der Teilnehmenden	siehe Dozent:innenübersicht
16:45 - 17:45	60 Minuten Theorie 5	Stress im gesellschaftlichen und betrieblichen Kontext	Konkretes Bildungsziel: Die Teilnehmenden verstehen Stress als gesellschaftliches und arbeitsweltbezogenes Phänomen und analysieren die Auswirkungen von	Unterrichtsform: Angeleitete Einzel- und Gruppenarbeitsphase Methode:	Hilfsmittel: Lernskript, strukturierte Arbeitsaufträge, Leitfragen zur Transferanalyse

			Belastungssituationen auf Individuen, Organisationen und wirtschaftliche Zusammenhänge. Betriebskontext: Gesellschaftliche und arbeitsweltbezogene Einordnung von Stressbelastung in modernen Arbeitsstrukturen. Analyse stressbedingter Erkrankungen und deren Auswirkungen auf: • Gesundheitskosten und Sozialversicherungssysteme • Arbeitsausfälle und betriebliche Leistungsfähigkeit • Produktivität, Kreativität und Mitarbeitermotivation • Arbeits- und Unternehmenskultur Reflexion struktureller Stressfaktoren im eigenen beruflichen Umfeld sowie Entwicklung realistischer Veränderungsansätze im Sinne nachhaltiger Prävention. Ziel ist die Förderung eines reflektierten und arbeitsweltbezogenen Umgangs mit Belastungssituationen.	Bearbeitung strukturierter Analyse- und Transferaufgaben anhand vorgegebener Leitfragen in Einzel- und Kleingruppenarbeit mit anschließender gemeinsamer Auswertung und Reflexion im Seminarverlauf	Dozent: siehe Dozent:innenübersicht
--	--	--	---	--	--

			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 Unterrichts- einheit	Thema der Unterrichts- einheit	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

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

			Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz		
9:45 – 11:15	90 Minuten Theorie 2	Regenerationsprinzipien und Belastungs- Regenerations- Rhythmus im Berufsalltag	Konkretes Bildungsziel: Vertiefung des Verständnisses eines ausgewogenen Verhältnisses von Belastung und Regeneration sowie Analyse arbeitsbezogener Belastungsmuster. Die Teilnehmenden erkennen Zusammenhänge zwischen Belastung, Erholungsphasen und Leistungsfähigkeit im beruflichen Alltag. Betriebskontext: 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. Schlüsselqualifikationen: Analysekompetenz, Reflexionsfähigkeit im beruflichen Kontext, Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz	Unterrichtsform: Fachlicher Vortrag mit anschließender strukturierter Gruppenarbeit Methode: Fachlicher Kurzinput mit anschließender Analyse arbeitsbezogener Belastungs- und Regenerationsmuster in Kleingruppen anhand vorgegebener Leitfragen sowie gemeinsamer Auswertung im Seminarverlauf	Hilfsmittel: Präsentationsunterlagen, Arbeitsblätter zur Analyse von Belastungsmustern, audiovisuelle Lehrmedien Dozent: siehe Dozent:innenübersicht
11:30	Mittagspause				

14:30 – 15:00	30 Minuten Theorie 3	Regenerationsstrategien für den Berufsalltag	Konkretes Bildungsziel: Die Teilnehmenden übertragen zentrale Erkenntnisse zu Regeneration und Belastung auf ihren beruflichen Alltag und entwickeln konkrete, realistische Mikrostrategien für herausfordernde Arbeitssituationen. 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. Schlüsselqualifikationen Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz, Problemlösefähigkeit	Unterrichtsform: Angeleitete Einzelarbeitsphase mit strukturiertem Transferauftrag Methode: Bearbeitung eines strukturierten Transferauftrags anhand vorgegebener Leitfragen mit anschließender gemeinsamer Auswertung im Seminarverlauf	Hilfsmittel: Arbeitsblätter, strukturierte Leitfragen, Transferauftrag zur Strategieentwicklung Dozent: siehe Dozent:innenübersicht
15:00 – 16:00	60 Minuten Theorie 4	Stress im gesellschaftlichen und betrieblichen Kontext	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	Unterrichtsform: Fachlicher Vortrag mit anschließender strukturierter Gruppenarbeit Methode: Fachlicher Kurzinput auf Grundlage einer Präsentation mit anschließender Analyse	Hilfsmittel: Präsentationsunterlagen, Fallbeispiele aus dem Arbeitskontext, Arbeitsblätter zur Belastungsanalyse Dozent: siehe Dozent:innenübersicht

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

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

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	Konkretes Bildungsziel: Die Teilnehmenden erproben bewegungs- und atemorientierte Übungen und reflektieren deren Einfluss auf Konzentration, Aktivierung und Belastungsverarbeitung im Tagesverlauf. Betriebskontext: Übertragung auf typische Anforderungen im Arbeitsalltag wie Konzentrationsanforderungen, Belastungsspitzen und wechselnde Arbeitssituationen. Ziel ist die Entwicklung alltagstauglicher Strategien zum bewussten Umgang mit Belastungssituationen. Schlüsselqualifikationen: Analysekompetenz, Selbstmanagementkompetenz, Konzentrationsfähigkeit, Reflexionsfähigkeit	Unterrichtsform: Angeleitete Praxisphase zur Aktivierung und Reflexion Methode: Angeleitete Bewegungs-, Atem- und Aktivierungsübungen mit strukturierter Beobachtungsphase sowie anschließender Reflexion im Hinblick auf arbeitsbezogene Anforderungen.	Hilfsmittel: Arbeitsaufträge zur Selbstbeobachtung, strukturierte Reflexionsleitfragen Dozent: siehe Dozent:innenübersicht

08:30 – 09:15	45 Minuten Theorie 1	Gesunde Routinen im Berufsalltag: Gewohnheiten aufbauen und Stress vorbeugen	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. Betriebskontext: Anwendbar bei typischen arbeitsbezogenen Belastungen (Zeitdruck, hohe Taktung, Unterbrechungen, digitale Erreichbarkeit). Förderung von Selbstmanagement und eines bewussten Umgangs mit Belastungssituationen im Berufsalltag. Schlüsselqualifikationen: Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz, Reflexionsfähigkeit, Analysekompetenz	Unterrichtsform: Fachlicher Kurzvortrag mit anschließender strukturierter Reflexion Methode: Fachlicher Kurzinput mit anschließender Einzel- oder Partnerarbeit zur Entwicklung arbeitsbezogener Mikro-Routinen anhand vorgegebener Leitfragen sowie gemeinsamer Auswertung im Plenum	Hilfsmittel: Arbeitsblätter zur Routinenentwicklung, strukturierte Leitfragen, Präsentationsunterlagen Dozent: siehe Dozent:innenübersicht
09:30 – 11:00	90 Minuten Theorie 2	Ernährung und alltagsbezogene Unterstützungsansätze im Zusammenhang mit Konzentration und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag	Konkretes Bildungsziel: Vermittlung grundlegender Kenntnisse zu alltagsbezogenen Unterstützungsansätzen im Zusammenhang mit Konzentration, Belastbarkeit und mentaler Leistungsfähigkeit. Einordnung realistischer Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Alltag.	Unterrichtsform: Fachvortrag Methode: Fachlicher Input mit anschaulichen Beispielen zu alltagsbezogenen Unterstützungsansätzen sowie Einordnung	Hilfsmittel: Anschauungsmaterialien, Strukturierte Leitfragen und Arbeitsunterlagen Dozent: siehe Dozent:innenübersicht

			Betriebskontext: Moderne Arbeitsbedingungen sind häufig durch Zeitdruck und hohe mentale Belastung geprägt. Die Teilnehmenden lernen ergänzende Strategien zur Unterstützung von Konzentration und Belastbarkeit kennen, die im Arbeitsalltag niedrigschwellig angewendet werden können. Schlüsselqualifikationen: Analysekompetenz, Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz, Reflexionsfähigkeit	arbeitsbezogener Anwendungssituationen.	
11:30	Mittagspause				
14:30 – 15:00	30 Minuten Theorie 3	Selbstreflexion: Individuelle Stressreaktionen im Berufsalltag	Konkretes Bildungsziel: 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. Betriebskontext: Analyse arbeitsbezogener Belastungssituationen (z. B. Zeitdruck, hohe Taktung, Unterbrechungen, Konflikte) und deren Auswirkungen auf	Unterrichtsform: Angeleitete Einzelarbeitsphase mit strukturierter Reflexion Methode: Bearbeitung eines strukturierten Reflexionsauftrags anhand vorgegebener Leitfragen mit anschließender gemeinsamer Auswertung im Seminarverlauf	Hilfsmittel: Reflexionsbogen, strukturierte Leitfragen, Arbeitsblätter Dozent: siehe Dozent:innenübersicht

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

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

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

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	Konkretes Bildungsziel: 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. Betriebskontext: 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 Schlüsselqualifikationen:	Unterrichtsform: Interaktiver Fachvortrag Methode: Fachlicher Input mit strukturierter Reflexion anhand vorgegebener Leitfragen sowie Impulsen zur Übertragung auf arbeitsbezogene Belastungssituationen	Hilfsmittel: Präsentationsunterlagen, strukturierte Leitfragen, Fallbeispiele aus dem Arbeitsalltag Dozent: siehe Dozent:innenübersicht

			Selbstführungs- und Selbststeuerungskompetenz, Reflexionsfähigkeit, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Entscheidungsfähigkeit, Selbstwirksamkeit		
09:30 – 10:00	30 Minuten Theorie 2	Körperbasierte Selbstregulation und deren Wirkung auf Körper und Nervensystem im beruflichen Kontext	Konkretes Bildungsziel: Vermittlung der physiologischen Wirkmechanismen körperbasierter Methoden zur Selbstregulation sowie bewegungs- und atembasierter Übungen auf das autonome Nervensystem sowie muskuläre Spannungszustände. Betriebskontext: 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. Schlüsselqualifikationen: Gesundheitskompetenz, Selbstmanagementkompetenz, Analysekompetenz, Transferkompetenz	Unterrichtsform: Fachvortrag Methode: Fachlicher Input mit anschaulicher Darstellung körperbezogener Selbstregulationsmethoden sowie strukturierter Reflexion typischer Anforderungen im Arbeitsalltag.	Hilfsmittel: Präsentationsunterlagen, Fachgrafiken zur Stressregulation, strukturierte Leitfragen Dozent: siehe Dozent:innenübersicht

10:00 – 11:00	60 Minuten Praxis 1	Anwendung körperbasierter Methoden zur Selbstregulation und muskulären Entlastung im beruflichen Kontext	Konkretes Bildungsziel: 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. Betriebskontext: Übertragung auf typische arbeitsbedingte Belastungen wie sitzende Tätigkeiten, Verspannungen, hohe Konzentrationsanforderungen und Stresssituationen. Schlüsselqualifikationen: Selbstmanagementkompetenz, Konzentrationsfähigkeit, Gesundheitskompetenz	Unterrichtsform: Angeleitete Praxisphase zur körperbezogenen Selbstregulation Methode: Angeleitete Durchführung körperbezogener Bewegungs- und Atemübungen zur muskulären Entlastung und Regulation von Aktivierungszuständen mit anschließender Reflexion im Hinblick auf Anforderungen des Arbeitsalltags.	Hilfsmittel: Matten, Bewegungsmaterialien, strukturierte Reflexionsleitfragen Dozent: siehe Dozent:innenübersicht
11:30	Mittagspause				
14:30 – 15:00	30 Minuten Theorie 3	Reflexion und Anwendung mentaler Selbstführung im Berufsalltag	Konkretes Bildungsziel: 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,	Unterrichtsform: Angeleitete Einzelarbeitsphase mit strukturierter Reflexion Methode: Bearbeitung eines strukturierten Reflexions- und Transferauftrags	Hilfsmittel: Arbeitsblätter, strukturierte Leitfragen, Reflexionsbogen Dozent: siehe Dozent:innenübersicht

			realistisch umsetzbare mentale Strategie für den Berufsalltag. Betriebskontext: Analyse typischer Belastungssituationen wie Konflikte, Überforderung, Erwartungsdruck und Priorisierungsprobleme im beruflichen Umfeld sowie Ableitung konkreter Handlungsoptionen. Schlüsselqualifikationen: Selbstreflexionsfähigkeit, Selbststeuerungskompetenz, Transferkompetenz, Problemlösefähigkeit	anhand vorgegebener Leitfragen mit anschließender gemeinsamer Auswertung im Seminarverlauf	
15:00 – 16:30	90 Minuten Theorie 4	Mikronährstoffe und Mikrobiom im Kontext von Leistungsfähigkeit und Stressregulation im Berufsalltag	Konkretes Bildungsziel: Vermittlung grundlegender Zusammenhänge zwischen Ernährung, Mikronährstoffversorgung und Leistungsfähigkeit im beruflichen Alltag. Darstellung möglicher Auswirkungen von Ernährungsgewohnheiten auf Konzentration, Energiehaushalt und Belastbarkeit. Betriebskontext: Zeitdruck und unregelmäßige Mahlzeiten im Arbeitsalltag können Konzentration, Energiehaushalt und Leistungsfähigkeit beeinflussen. Das Verständnis dieser	Unterrichtsform: Fachvortrag Methode: Fachlicher Input zu Zusammenhängen zwischen Ernährung, Leistungsfähigkeit und Konzentration mit anschließender Reflexion arbeitsbezogener Alltagssituationen.	Hilfsmittel: Präsentationsunterlagen, Fallbeispiele aus dem Arbeitsalltag, strukturierte Leitfragen Dozent: siehe Dozent:innenübersicht

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

			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	Konkretes Bildungsziel: 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. Betriebskontext: 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. Schlüsselqualifikationen:	Unterrichtsform: Angeleitete Praxisphase zur körperbezogenen Wahrnehmung und Selbstregulation Methode: Angeleitete Durchführung körperbezogener Bewegungs- und Aktivierungsübungen mit Beobachtungsaufgaben sowie anschließender Reflexion im Hinblick auf arbeitsbezogene Anforderungen	Hilfsmittel: Arbeitsaufträge zur Selbstbeobachtung, strukturierte Reflexionsleitfragen Dozent: siehe Dozent:innenübersicht

			Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz, Analysekompetenz, Reflexionsfähigkeit		
08:15 - 09:15	60 Minuten Theorie 1	Mehrfachbelastung, Care-Arbeit & Mental Load im beruflichen Kontext	Konkretes Bildungsziel: 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. Betriebskontext: 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. Schlüsselqualifikationen: Reflexionsfähigkeit, Analysekompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz, Selbstmanagementkompetenz	Unterrichtsform: Fachvortrag Methode: Fachlicher Kurzinput mit anschließender strukturierter Reflexion arbeitsbezogener Belastungssituationen sowie Austausch unter Einbindung der Teilnehmenden	Hilfsmittel: Präsentationsunterlagen, Fallbeispiele aus dem Arbeitsalltag, strukturierte Leitfragen Dozent: siehe Dozent:innenübersicht

09:30 - 10:00	30 Minuten Theorie 2	Körperbasierte Verfahren zur Spannungs- und Belastungsregulation	Konkretes Bildungsziel: 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. Betriebskontext: 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. Schlüsselqualifikationen: Gesundheitskompetenz, Analysekompetenz, Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz	Unterrichtsform: Fachvortrag Methode: Fachlicher Kurzinput mit anschaulicher Darstellung körperbezogener Selbstregulationsmethoden sowie strukturierter Reflexion arbeitsbezogener Belastungssituationen	Hilfsmittel: Präsentationsunterlagen, Fachgrafiken zur Stressregulation, strukturierte Leitfragen Dozent: siehe Dozent:innenübersicht
10:00 - 11:00	60 Minuten Praxis 2	Anwendung und Stabilisierung körperbasierter Methoden zur Selbstregulation im beruflichen Alltag	Konkretes Bildungsziel: Die Teilnehmenden wenden körperbasierte Methoden zur Selbstregulation sowie bewegungs- und atembasierte Übungen an und reflektieren deren Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Alltag.	Unterrichtsform: Angeleitete Praxisphase Methode: Angeleitete Bewegungs- und Atemübungen zur Regulation von	Hilfsmittel: Matten, Bewegungsmaterialien, strukturierte Reflexionsleitfragen Dozent:

			Betriebskontext: Übertragung auf individuelle Arbeitssituationen sowie Entwicklung von Routinen zur langfristigen Stabilisierung von Belastbarkeit, Konzentration und Leistungsfähigkeit. Schlüsselqualifikationen: Gesundheitskompetenz, Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz, Konzentrationsfähigkeit	Aktivierungszuständen mit anschließender Reflexion im Hinblick auf arbeitsbezogene Anforderungen.	siehe Dozent:innenübersicht
11:00	Mittagspause				
12:00 – 13:30	90 Minuten Theorie 3	Vertiefung und Integration der gelernten Inhalte im beruflichen Kontext	Konkretes Bildungsziel: Die Teilnehmenden führen zentrale Inhalte der Woche (Stressmechanismen, gesellschaftliche Belastungsfaktoren, mentale Selbstführung, Ernährung, Regeneration und Selbstregulation) 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.	Unterrichtsform: Reflexionsgeleitete Theorieeinheit mit strukturierter Arbeits- und Auswertungsphase Methode: Fachlicher Input mit strukturierter Gruppendiskussion anhand vorgegebener Leitfragen sowie gemeinsamer Ergebnissicherung	Hilfsmittel: Handout, strukturierte Leitfragen, Arbeitsunterlagen zur Transferreflexion Dozent: siehe Dozent:innenübersicht

			Betriebskontext: 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. Schlüsselqualifikationen: Reflexionsfähigkeit, Analysekompetenz, Selbstmanagementkompetenz, Transferkompetenz		
13:45 – 15:15	90 Minuten Theorie 4	Von Erkenntnis zu Handlung – Entwicklung einer persönlichen Umsetzungsstrategie	Konkretes Bildungsziel: Die Teilnehmenden übertragen zentrale Seminarerkenntnisse in eine konkrete, realistische Handlungsstrategie für ihren beruflichen Alltag. Sie formulieren eine persönliche Drei-Punkte-Strategie: 1. Zentrale individuelle Stressquelle 2. Bewusst gewählte Gegenstrategie 3. Konkreter und verbindlicher Umsetzungsschritt Ziel ist die eigenständige Entwicklung nachhaltiger Handlungsoptionen für	Unterrichtsform: Strukturierte Einzelarbeitsphase mit angeleitetem Arbeitsauftrag Methode: Strukturierte Einzelarbeit zur Entwicklung einer persönlichen Umsetzungsstrategie anhand eines Leitfadens mit klar definierten Arbeitsschritten sowie abschließender Ergebnissicherung zur	Hilfsmittel: Arbeitsblatt zur Entwicklung einer persönlichen Umsetzungsstrategie, strukturierte Leitfragen, Arbeitsunterlagen zur Transferplanung Dozent: siehe Dozent:innenübersicht

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