

BILDUNGSURLAUBSKURS

Arbeitskraft erhalten – Stress vorbeugen

Betriebliche und gesellschaftliche
Perspektiven auf Resilienz und
Leistungsfähigkeit



Inhaltsverzeichnis

<u>Über uns als Bildungsveranstalter</u>	<u>3</u>
<u>Veranstaltungsbezeichnung.....</u>	<u>4</u>
<u>Veranstaltungsbeschreibung</u>	<u>4</u>
<u>Zielgruppe</u>	<u>5</u>
<u>Bildungsziele.....</u>	<u>6</u>
<u>Inhaltlicher Aufbau</u>	<u>7</u>
<u>Veranstaltungsorte</u>	<u>9</u>
<u>Räumlichkeiten/Lehrmittel.....</u>	<u>9</u>
<u>Lehrkräfte und Fachdozenten</u>	<u>10</u>
<u>Teilnehmeranzahl</u>	<u>13</u>
<u>Öffentliche Bekanntgabe</u>	<u>13</u>
<u>Dauer der Veranstaltung // Theorie- und Praxisanteile</u>	<u>13</u>
<u>Termine.....</u>	<u>13</u>
<u>Teilnahme-Bescheinigung für Teilnehmer*innen.....</u>	<u>13</u>
<u>Grundsatz der Freiwilligkeit</u>	<u>13</u>

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 arbeitsweltbezogene Stressprävention, Resilienz, Belastungsmanagement, Ernährung, Konzentrations- und Selbstmanagement sowie gesundheitsbezogene Präventionsstrategien im beruflichen Kontext. Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht die Vermittlung arbeitsweltbezogener Strategien zur Resilienzförderung, Belastungssteuerung und zum Umgang mit beruflichen Stressbelastungen.

Unsere Bildungsurlaubsveranstaltungen dienen der beruflichen Weiterbildung und vermitteln berufsübergreifende Schlüsselqualifikationen zur Förderung eines reflektierten und belastungsorientierten Umgangs mit beruflichen Anforderungen. Dazu gehören unter anderem Strategien der Stressbewältigung, Methoden zur Stärkung der Resilienz, Methoden zur Förderung von Konzentration, Selbstregulation und mentaler Stabilität, Grundlagen arbeitsweltbezogener Gesundheits- und Ernährungskompetenzen sowie Ansätze der gewaltfreien Kommunikation. Ziel ist es, Teilnehmende dabei zu unterstützen, Belastbarkeit, Selbststeuerung und arbeitsweltbezogene Handlungskompetenzen 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 reflektierten und präventionsorientierten Umgang mit beruflichen Belastungen zu entwickeln.

Unsere Bildungsangebote werden fachlich-pädagogisch eigenverantwortlich geplant und durchgeführt. Das interdisziplinäre Team besteht unter anderem aus Fachkräften aus den Bereichen Erwachsenenbildung, Sozialwissenschaften, arbeitsweltbezogene Stressprävention, Ernährung, Kommunikation und gesundheitsbezogene Bildungsarbeit. 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 arbeitsweltbezogene 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, Belastbarkeit und langfristiger Leistungsfähigkeit. 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 selbststeuernden Umgangs mit beruflichen Anforderungen.

Darüber hinaus werden wissenschaftlich fundierte Grundlagen zu Regeneration, Belastungssteuerung und leistungsförderlichen Arbeits- und Verhaltensweisen vermittelt, insbesondere im Zusammenhang mit nachhaltigen Arbeits- und Regenerationsrhythmen. Ergänzend werden praxisnahe Methoden vorgestellt, die Konzentrationsfähigkeit, Regeneration und einen reflektierten Umgang mit beruflichen Belastungen unterstützen und als kurze Aktivierungs- und Regenerationsmethoden im Berufsalltag eingesetzt werden können.

Methodisch kombiniert die Veranstaltung Fachvorträge, strukturierte Selbstlernphasen, arbeitsweltbezogene Analyseaufgaben, moderierte Gruppenarbeiten sowie angeleitete Übungen zur Analyse beruflicher Belastungssituationen und individueller Stressreaktionen. Dadurch werden zentrale berufsrelevante Schlüsselqualifikationen

gefördert, insbesondere Analyse- und Reflexionsfähigkeit, Problemlösekompetenz, Kompetenz zur Belastungssteuerung, arbeitsweltbezogenes Selbstmanagement sowie Transferkompetenz.

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

Zielgruppe

Die Veranstaltung richtet sich an berufstätige Personen aus unterschiedlichen Branchen, deren Tätigkeit durch erhöhte berufliche Belastungen wie Zeitdruck, Multitasking, Arbeitsverdichtung, hohe Eigenverantwortung, digitale Erreichbarkeit oder komplexe Kommunikations- und Organisationsanforderungen geprägt ist.

Angesprochen sind insbesondere Beschäftigte in Tätigkeitsfeldern mit erhöhten Anforderungen an Konzentration, Selbstorganisation, Kommunikation und Belastungssteuerung, die ihre beruflichen Kompetenzen im Umgang mit Stress und Erhalt der Leistungsfähigkeit erweitern möchten. Die Veranstaltung vermittelt berufsübergreifende Schlüsselqualifikationen zur Analyse beruflicher Belastungssituationen, zur reflektierten Belastungssteuerung und zur Entwicklung konkreter Handlungsstrategien für den beruflichen Alltag.

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.
- Verständnis leistungsförderlicher Arbeits- und Regenerationsrhythmen im Zusammenhang mit Konzentration und Belastbarkeit im Berufsalltag.
- Einordnung wissenschaftlicher Grundlagen von Regenerationsprozessen im Zusammenhang mit Stressprävention und Leistungsfähigkeit.
- Analyse struktureller Belastungsfaktoren moderner Arbeitsorganisation.
- Kennenlernen kurzer arbeitsalltagstauglicher Methoden zur Unterstützung von Konzentration, Regeneration und Belastungssteuerung.
- 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 arbeitsalltagstauglicher Strategien zur Regeneration und Belastungssteuerung.
- Erwerb von Kenntnissen über arbeitsalltagstaugliche Methoden zur Unterstützung von Konzentrationsfähigkeit und Belastungssteuerung.
- Analyse eigener beruflicher Belastungssituationen und Ableitung arbeitsweltbezogener Handlungsstrategien.
- Entwicklung individueller Strategien für einen nachhaltigen Umgang mit beruflichen Belastungen im 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 typische Stresssituationen aus ihrem Berufsalltag und entwickeln Strategien zum bewussten Umgang mit beruflichen Belastungen und zur Gestaltung ausgewogener Belastungs- und Regenerationsphasen 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 Folgekosten analysiert.

Praxisorientierte Anwendungsphasen ergänzen die theoretischen Inhalte und verdeutlichen, wie kurze Aktivierungs-, Regenerations- und Konzentrationsmethoden unterstützend in den Berufsalltag integriert werden können. Sie verdeutlichen, wie kurze Interventionen zur Stabilisierung von Konzentration, Belastbarkeit und Selbststeuerung in den Berufsalltag integriert werden können.

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

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

- Reflexions- und Handlungskompetenz im Umgang mit beruflichen Belastungen
- Analysekompetenz in Bezug auf arbeitsweltbezogene Belastungsfaktoren
- Problemlöse- und Transferkompetenz für den Berufsalltag

- Verantwortungsbewusstsein im Umgang mit arbeitsbezogenen Belastungen und Ressourcen

Der Kurs verbindet arbeitsweltbezogene Wissensvermittlung mit praxisorientierten Ansätzen zur Bewältigung beruflicher Belastungen.

Veranstaltungsorte

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

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 und Fachdozenten

Die Veranstaltung wird von qualifizierten Fachdozenten mit Expertise in den Bereichen Stressregulation, Gesundheitsprävention, Ernährung, Erwachsenenbildung sowie bewegungs- und entspannungsorientierter Vermittlungsmethodik durchgeführt. Die Lehrkräfte verfügen über fachliche, pädagogische und seminarpraktische Erfahrung in der Vermittlung arbeitsweltbezogener Stress- und Belastungsthemen.



Eckhard Heumeyer

- Fastenärztlich anerkannter Fastenleiter (dfa, BV-FE)
- Kursleiter Autogenes Training (AHAB-Akademie)
- Erfahrung in gesundheitsbezogenen Präventionsverfahren
- Erfahrung in körperorientierten Verfahren zur Gesundheitsförderung



Petra Koops

- Dipl.-Sozialwirtin / Sozialpsychologie
- Ärztlich geprüfte Fastenleiterin (AGL)
- Ausbilderin im Bereich Fastenleitung
- Qualifikation im Bereich Kneipp-Gesundheitskonzepte
- Langjährige Erfahrung in Erwachsenenbildung und seminarbezogener Bildungsarbeit



Anja Steinmetz

- Diplom-Pädagogin
- Zertifizierte Kursleiterin für Präventionskurse
- Fastenleiterin (B.I.E.K.)
- Kursleiterin Innovatives Autogenes Training (IAT)
- Yogalehrerin (BDY/EYU)
- Langjährige Erfahrung in Erwachsenenbildung sowie in der Vermittlung bewegungs- und wahrnehmungsorientierter Methoden



Bianca Werner

- Ärztlich anerkannte Fastenleiterin
- Zertifizierte Kursleiterin für Präventionskurse
- Yogalehrerin (BYV)
- Erfahrung in der Vermittlung von Regenerations- und Entspannungsmethoden in Gruppenformaten
- Durchführung von Gruppenformaten im Bereich Prävention und Gesundheitsbildung



Sarah Hartwig

- Bachelor of Arts Soziale Arbeit
- Zertifizierte Kursleiterin für Präventionskurse
- DOSB-Übungsleiterin B – Sport in der Rehabilitation (Orthopädie / Innere Medizin)
- Ärztlich anerkannte Fastenleiterin
- Qi-Gong-Kursleiterin
- Erfahrung in gesundheitsbezogener Gruppenarbeit, Bewegungsangeboten und Präventionsformaten



Andreea Petre

- Lehrerin
- Ärztlich geprüfte Fastenleiterin
- Fachkompetenz im Bereich Gesundheits- und Ernährungsberatung
- Erfahrung in der Vermittlung gesundheitsbezogener Bildungsinhalte



Heike Müller

- Zertifizierte Fastenkursleiterin (BYVG)
- Examierte Krankenschwester
- Erfahrung in der Begleitung von Fastengruppen und gesundheitsbezogenen Regenerationsprozessen
- Praxis in körperorientierten Bewegungs- und Wahrnehmungsverfahren
- Durchführung mehrtägiger Fasten- und Gesundheitskurse



Stefanie Mohn

- Trainerin und Coach für Stressregulation, Resilienz und Selbstführung
- Mental- und Persönlichkeitstrainerin
- Weiterbildung zur ärztlich geprüften Fastenleiterin (Fasteninfos)
- Durchführung von Vorträgen, Workshops und Coachingformaten im Bereich Stressprävention und Belastungsmanagement
- Erfahrung in Seminarleitung, Gruppenarbeit und Begleitung beruflich belasteter Menschen
- Vortragserfahrung sowie Arbeit mit Unternehmen, Führungskräften und Schulen
- Ehemalige Regionalleiterin der Deutschen Kindersportakademie



Ludmilla Ganz

- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Klinische Kunsttherapeutin
- Burnout- und Stressberaterin
- Yogalehrerin (BYV)
- Anerkannte Kursleiterin für Präventionsangebote
- Langjährige Erfahrung in Kurs-, Gruppenformaten sowie gesundheitsbezogener Erwachsenenbildung
- Vermittlung bewegungs- und entspannungsorientierter Verfahren



Nadine Böskén

- Yogalehrerin und Kursleiterin für Bewegungs- und Entspannungsverfahren
- Langjährige Erfahrung in gesundheitsbezogenen Kurs- und Gruppenangeboten
- Unterrichtstätigkeit in Volkshochschulen, Sportvereinen und Einrichtungen der Familienbildung
- Studium Soziale Arbeit
- Weiterbildung in Bewegungs-, Atem- und Entspannungsverfahren
- Erfahrung in der Durchführung präventionsorientierter Gruppenangebote

Teilnehmeranzahl

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

Öffentliche Bekanntgabe

Unsere Bildungsveranstaltungen werden auf unserer Homepage unter der **URL <https://fasteninfos.de/bildungsurlaub/>** öffentlich bekannt gegeben.

Dauer der Veranstaltung // Theorie- und Praxisanteile

Die Veranstaltung umfasst täglich 6 Zeitstunden.
Der Theorieanteil beträgt ca. 75 %, der Anteil arbeitsweltbezogener Anwendungs- und Reflexionsphasen ca. 25 %.

Termine

Der Bildungsurlaub wird ganzjährig zu verschiedenen Terminen an verschiedenen Veranstaltungsorten durchgeführt.

Teilnahme-Bescheinigung für Teilnehmer*innen

Wir stellen den Teilnehmenden unentgeltlich eine Teilnahme-Bescheinigung nach der Bildungsveranstaltung aus. Die Teilnahmebescheinigung entspricht den vom Kultusministerium vorgesehenen Vorgaben.

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.