

## Bildungsurlaub

**Titel: Den Stürmen des (Berufs-)Lebens standhalten!**

**Untertitel: Mit mentaler Widerstandskraft (Resilienz) flexibel und optimistisch den beruflichen Anforderungen und Herausforderungen gewachsen sein. Aus Krisen gestärkt hervorgehen.**

In rasantem Tempo verändern sich die berufliche Welt und unser Leben. Die Anforderungen an die Flexibilität und Belastbarkeit von Fach- und Führungskräften wachsen stetig. Krisen und nichtvorhergesehenen Veränderung stellen unsere mentale und körperliche Belastbarkeit täglich auf den Prüfstand. Es erfordert ein hohes Maß an Selbstfürsorge und Resilienz, um nicht aus der Balance zu geraten.

Wenn Sie achtsamer mit Ihren Ressourcen umgehen möchten und Ihre mentale Widerstandskraft stärken wollen, treffen Sie mit der Wahl dieses Bildungsurlaubes eine gute Entscheidung.

Sie werden

- sich selbst mehr vertrauen und an die eigenen Stärken glauben.
- lernen, fest verwurzelt zu bleiben, auch wenn ein Sturm um Sie tobt.
- Gestalter\*in sein und den Herausforderungen im Beruf flexibel und voller Zuversicht begegnen.
- die eigene Resilienz trainieren, um Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten.
- Ihre Gesundheit besser schützen lernen und Ihre Lebensqualität, sowie Ihr Wohlfühl steigern.
- optimistischer, lösungsorientiert und motivierter im Unternehmen agieren.
- mit Achtsamkeit und einer wertschätzenden Kommunikation besser leben und mehr erleben.
- mit Stress besser umgehen und mehr Balance in Beruf und Alltag bringen.
- im Seminar wertvolle Impulse, fundiertes Wissen, alltagtaugliche Tipps und jede Menge praxisnahe Entspannungsübungen zur Umsetzung im (Berufs-)Leben erhalten.

Themenschwerpunkte:

- Entstehung von Stress und die physischen und psychischen Auswirkungen
- Die Wahrnehmung und der bewusste Umgang mit Stresssituationen und Krisen
- Standortbestimmung, Selbstreflektion und feststellen der eigenen Widerstandskraft
- Das Konzept der Achtsamkeit, Salutogenese und die 7 Wurzeln der Resilienz
- Positive und wertschätzende Kommunikation
- Erstellen eines individuellen Veränderungskonzeptes zur Prävention und Regeneration
- Ressourcenstärkung, Selbstfürsorge, Körperbewusstsein und mehr Bewegung im Job

Die Seminartage werden themenbezogen ausgefüllt mit

- Entspannungsmethoden, Meditation, Klangreisen, Atemtechniken u.m.
- Kurztechniken zur Gedankenkontrolle, zum Stressabbau und einem besseren Schlaf
- Gruppen- und Einzelübungen zur Stärkung der Resilienz

Die Übungen sind so ausgewählt, dass ein einfacher Transfer in den Berufsalltag möglich ist.

Dieser Bildungsurlaub erlaubt Fachkräften und Führungskräften, die in komplexen und fordernden Berufsfeldern tätig sind, die eigene Stresskompetenz auszubauen. Personalverantwortliche können das Konzept durchaus in ihren Teams integrieren.

Die Kursgebühr beinhaltet umfangreiche Skripte, Materialien und eine Getränkeauswahl im Seminarraum. Sie erhalten attraktive Tagungspauschalen (Teilnehmende, die nicht übernachten) bzw. Vollpensionspauschalen. Sie erhalten alle Unterlagen, die zur Beantragung des Bildungsurlaubes und für die Buchung des Seminars und Hotels notwendig sind.

\*Hinweis: Bei entsprechendem Wetter können einzelne Übungen im Freien praktiziert werden. Bodenmatten, Meditationskissen und Decken liegen für Sie bereit.