



## Gesundheitsförderung im Arbeitsalltag: Bewegung, Schlaf & Achtsamkeit - Ein Bildungsurlaub zur nachhaltigen Stärkung von Gesundheit, Stresskompetenz und beruflicher Leistungsfähigkeit

**Hauptlernziele der Veranstaltung:** Vermittlung und Steigerung des Konzepts der "Resilienz als berufliche Ressource" sowie das Aufrechterhalten und Verbessern der beruflichen Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Stressresistenz im Arbeitskontext. Hauptlernziele der Veranstaltung: Der Kurs „Gesundheitsförderung im Arbeitsalltag: Bewegung, Schlaf & Achtsamkeit“ vermittelt wissenschaftlich fundierte Strategien zur Förderung mentaler Ausgeglichenheit, Stresskompetenz und Resilienz im Berufsleben. Die Teilnehmenden lernen, wie Bewegung, Schlaf und Achtsamkeit als gesundheitliche Ressourcen genutzt werden können, um Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Wohlbefinden im Arbeitskontext nachhaltig zu verbessern.

**Lehrkräfte:** Die Veranstaltung "Gesundheitsförderung im Arbeitsalltag: Bewegung, Schlaf & Achtsamkeit - Ein Bildungsurlaub zur nachhaltigen Stärkung von Gesundheit, Stresskompetenz und beruflicher Leistungsfähigkeit" wird geleitet von Trainer\*innen, welche mindestens einen Bachelorabschluss in Psychologie besitzen und durch Let's Flow nach dem DVWO\* Qualitäts-Siegel ausgebildet sind. Während der Ausbildung durchlaufen sie ein 4-tägiges Ausbildungwochenende und sammeln Erfahrungen im eigenverantwortlichen Leiten von Bildungsurlauben. Laufend nehmen sie an internen Fortbildungen zur Auffrischung der Kompetenzen und Vermittlung weiterer methodischer Techniken teil.

\*Dachverband der Weiterbildungsorganisationen e.V.

### Hinweis zum Stundenplan

Rahmenzeiten der Veranstaltung sind von 8:00 Uhr bis 18:00 Uhr inkl. Aktivitäten, Pausen- und Transferzeiten. Manche Seminare starten aus organisatorischen Gründen auch früher, bitte beachte hier die Start- & Endzeiten sowie Info-Texte des jeweiligen Kurses im Buchungsportal.

Dieser Stundenplan gibt dir eine Orientierung über den inhaltlichen Ablauf des Kurses. Kleinere Änderungen (z. B. bei Uhrzeiten) sind möglich, da wir flexibel auf die Gruppe und den Verlauf eingehen. Inhaltlich und strukturell halten wir uns jedoch stets an den behördlich anerkannten Ablaufplan mit klarem Fokus auf der theoretischen Wissensvermittlung – gemäß Bildungszeitgesetz.

### Tag 1

Dauer	Unterrichtsart- und format	Thema & Bildungsziel	Hilfsmittel
2 UE/ 90 min.	Theorie (Vortrag)	<b>Begrüßung &amp; Einführung</b> - Vorstellung der Seminarleitung und des Seminarplans - Vorstellrunde - Erwartungsabfrage - Bildungsurlaub als Instrumentarium des Lebenslangen Lernens - Rahmenbedingungen	Workbook, Präsentation, Flipchart
4 UE/ 180 Min.	Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches	<b>Einführung Gesundheit</b> - Die Teilnehmenden lernen, welche gesellschaftlichen und globalen Faktoren Gesundheit beeinflussen, indem sie Gesundheitsstatistiken analysieren und soziale Determinanten reflektieren.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<b>Analyse &amp; Zielsetzung</b> - Die Teilnehmenden lernen, ihre eigene gesundheitliche Situation zu reflektieren, indem sie persönliche Ziele und Handlungsschwerpunkte für die Woche definieren.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<b>Übung zur Regeneration &amp; Entspannung</b> - Die Teilnehmenden lernen, wie gezielte Entspannungsmethoden zur Regeneration für den Arbeitsalltag beitragen, indem sie eine Atem- oder Achtsamkeitsübung anleiten und reflektieren.	Workbook, (digitale) Präsentation, & Flipchart
Programmende			

# let's flow

## Tag 2

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
1 UE/ 45 Min.	Theorie & Praxis	<b>Morgenroutine</b> - Die Teilnehmenden lernen, sich für den Tag physisch und mental vorzubereiten, indem sie eine aktivierende Morgenroutine durchführen.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches	<b>Bewegung &amp; Gesundheit</b> - Die Teilnehmenden lernen die Bedeutung körperlicher Aktivität für die berufliche Leistungsfähigkeit und die gesamtgesellschaftliche Gesundheitsprävention kennen, indem sie Bewegungsformen und deren präventive Wirkung analysieren und in den Arbeitskontext übertragen.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<b>Analyse Bewegung/ Flow</b> - Die Teilnehmenden lernen, ihre eigene Bewegungsrealität im Beruf zu analysieren, indem sie Arbeitsplatzbedingungen und Bewegungsausmaß bewerten.	Workbook, Präsentation, Flipchart
3 UE/ 135 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<b>Natur, Gesundheit &amp; Bewegung</b> - Die Teilnehmenden lernen, wie Naturerleben das Wohlbefinden steigert, indem sie Studien zu Naturwirkungen auf Gesundheit und den Arbeitsalltag diskutieren. - Die Teilnehmenden lernen, Strategien zur Integration von Natur in den Berufsalltag zu entwickeln, indem sie individuelle Aktionspläne entwerfen. - Die Teilnehmenden lernen, wie Bewegung und Natur gemeinsam auf die Gesundheit und Arbeit wirken, indem sie praktische Übungen wie achtsames Gehen durchführen.	Workbook, Präsentation, Flipchart
<b>Aktivität in der Freizeit/Pause*</b>			
2 UE/ 90 Min.	Übung	<b>Reflexion &amp; Regenerationsübung</b> - Die Teilnehmenden lernen, ihre Erkenntnisse des Tages zu verankern, indem sie in einer geführten Regenerationseinheit reflektieren. Die Teilnehmenden lernen, wie regelmäßige Regeneration zur Gesundheitsförderung im Beruf beiträgt, indem sie Entspannungsstrategien anwenden.	Nutzen der natürlichen Umgebung, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten
Programmende			

\* Vor und während der Übungseinheiten nutzen wir die Pausenzeiten zur freiwilligen Vertiefung der Aktivität

# let's flow

### Tag 3

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
1 UE/ 45 Min.	Theorie & Praxis	<b>Morgenroutine</b> - Die Teilnehmenden lernen, sich für den Tag physisch und mental vorzubereiten, indem sie eine aktivierende Morgenroutine durchführen.	Workbook, Präsentation, Flipchart
2UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches	<b>Schlaf &amp; Regeneration</b> - Die Teilnehmenden lernen die Rolle des Schlafs für kognitive Leistungsfähigkeit und körperliche Regeneration im Beruf - Die Teilnehmenden lernen, wie gezielte Regeneration die berufliche Belastbarkeit steigert	Workbook, Präsentation, Flipchart
2UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<b>Schlafanalyse &amp; Schlafhygiene</b> - Die Teilnehmenden lernen, die Bedeutung von gesundem Schlaf für Gesundheit und Leistung im Beruf - Die Teilnehmenden lernen, ihre persönlichen Schlafgewohnheiten zu reflektieren, indem sie eine Selbsteinschätzung und Gruppenaustausch durchführen und analysieren wie es sich auf den Berufsalltag auswirkt.	Workbook, Präsentation, Flipchart
<b>Aktivität in der Freizeit*</b>			
3 UE/ 135 Min.	Übung	<b>Vertiefung Schlaf, Regeneration, Gesundheit &amp; Reflektion</b> - Die Teilnehmenden lernen, wie körperliche Aktivität die Schlafqualität beeinflusst, indem sie dies in praktischen Übungen erfahren und auf den Beruf anwenden. - Die Teilnehmenden lernen, ihre Tageserfahrungen systematisch zu reflektieren, indem sie eine abschließende Atemübung durchführen. - Die Teilnehmenden lernen, wie Schlaf und Regeneration synergetisch wirken, indem sie die Einflüsse auf ihre Gesundheit und Produktivität verknüpfen.	Nutzen der natürlichen Umgebung, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten
Programmende			

\* Vor und während der Übungseinheiten nutzen wir die Pausenzeiten zur freiwilligen Vertiefung der Aktivität

## let's flow

### Tag 4

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
1 UE/ 45 Min.	Theorie & Praxis	<b>Morgenroutine</b> - Die Teilnehmenden lernen, sich für den Tag physisch und mental vorzubereiten, indem sie eine aktivierende Morgenroutine durchführen.	Workbook, Präsentation, Flipchart
1 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag) Gesellschaftspolitisches	<b>Achtsamkeit &amp; Gesundheit</b> - Die Teilnehmenden lernen die Wirkung von Achtsamkeit auf das körperliche und psychische Wohlbefinden im Berufsleben kennen, indem sie erste Achtsamkeitsübungen erproben und gesellschaftliche Zusammenhänge zwischen Aufmerksamkeit, Gesundheit und Leistung reflektieren.	Workbook, Präsentation, Flipchart

3 UE/ 135 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<p style="text-align: center;"><b>Achtsamkeit, Grenzen &amp; Siebstfürsorge</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Teilnehmenden lernen, Achtsamkeitstechniken im Arbeitsalltag anzuwenden</li> <li>- Die Teilnehmenden lernen, ihre beruflichen Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen</li> <li>- Die Teilnehmenden lernen, wie Selbstfürsorge Burnout vorbeugt</li> </ul>	Workbook, Präsentation, Flipchart
<b>Aktivität in der Freizeit/Pause*</b>			
3 UE/ 135 Min.	Übung	<p style="text-align: center;"><b>Vertiefung Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Gesundheit &amp; Reflektion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Teilnehmenden lernen, Selbstmitgefühl als Ressource zu nutzen, indem sie Achtsamkeitsübungen praktisch auf den Berufsalltag anwenden</li> <li>- Die Teilnehmenden lernen, wie sie neue Routinen nachhaltig im Berufsalltag etablieren</li> <li>- Die Teilnehmenden lernen, die Wirkung des Tages bewusst zu integrieren</li> </ul>	Nutzen der natürlichen Umgebung, ggf. weitere Hilfsmittel zur Einübung der körperlichen Flow induzierenden und Resilienz fördernden Tätigkeiten
Programmende			

\* Vor und während der Übungseinheiten nutzen wir die Pausenzeiten zur freiwilligen Vertiefung der Aktivität

# let's flow

## Tag 5

Dauer	Unterrichtsart	Thema	Hilfsmittel
1 UE/ 45 Min.	Theorie & Praxis	<p style="text-align: center;"><b>Morgenroutine</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Teilnehmenden lernen, sich für den Tag physisch und mental vorzubereiten, indem sie eine aktivierende Morgenroutine durchführen.</li> </ul>	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 90 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<p style="text-align: center;"><b>Wiederholung der Inhalte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Teilnehmenden lernen, die Wirkung sozialer Medien auf Gesundheit im Job kritisch zu hinterfragen, indem sie ihre eigenen Nutzungsmuster analysieren.</li> </ul>	Workbook, Präsentation, Flipchart
3 UE/ 135 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<p style="text-align: center;"><b>Entwicklung Gesundheitsstrategie &amp; Transfer in Alltag</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Teilnehmenden lernen, zentrale Kursinhalte zusammenzufassen, indem sie wesentliche Erkenntnisse gemeinsam wiederholen.</li> <li>- Die Teilnehmenden lernen, ihre individuelle Gesundheitsstrategie zu entwickeln, indem sie persönliche Maßnahmen schriftlich formulieren.</li> </ul>	Workbook, Präsentation, Flipchart
2 UE/ 45 Min.	Theorie (Vortrag & Diskussion)	<p style="text-align: center;"><b>Abschlusseinheiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Teilnehmenden lernen, ihre persönliche Entwicklung zu reflektieren, indem sie in einer letzten Regenerationsübung abschalten und sich auf den Berufsalltag vorbereiten.</li> <li>- Die Teilnehmenden lernen, die Seminarwoche wertschätzend abzuschließen, indem sie ein strukturiertes Feedback geben und ein Zertifikat erhalten.</li> </ul>	Workbook, Präsentation, Flipchart
Veranstaltungsende			