

Bildungsurlaub

Titel: Der Resilienz Kompass – Team Flow und die Kunst der gemeinsamen Resilienz
Untertitel: Das Steuer fest im Griff: Kurs halten, Wogen glätten und den Arbeitsalltag souverän meistern. Wege vom starken Ich zum krisenfesten Wir in Arbeit und Gesellschaft

Die Arbeitswelt verändert sich täglich aufs Neue und das in einem Tempo, das uns oft den Atem raubt. Wandel gehört untrennbar zu unserem Leben. Während wir uns instinktiv nach Sicherheit, Beständigkeit und dem vertrauten Hafen sehnen, bildet dies die heutige Realität nicht mehr ab. Die Digitalisierung ist in allen Berufsfeldern angekommen; ein Zurück gibt es nicht, nur ein Umdenken.

Wer in stürmischer See den Kurs halten möchte, braucht mehr als nur Fachwissen. Ein stabiles Fundament aus Resilienz, klarer Kommunikation und gesunder Selbstführung ist essenziell. Dabei ist die wichtigste Erkenntnis: Jeder Einzelne steht selbst am Steuer seiner persönlichen Zufriedenheit und kann diese zu jeder Zeit aktiv mitgestalten.

In dieser Beruflichen Weiterbildung nutzen wir die Naturkräfte als Spiegel und das Bild der Seefahrt. In- und Outdoor finden wir einen besseren Zugang zu uns und anderen. Statt das gesamte Resilienzspektrum abzudecken, konzentrieren wir uns auf die entscheidenden Schlüsselkompetenzen.

Wir betrachten den Weg vom „Ich“ zum „Wir“ und erarbeiten, wie jeder individuelle Beitrag das gesamte Schiff sicherer durch den Sturm trägt.

Die Bildungsschwerpunkte der Reise:

Kraft für den Maschinenraum (Gesundheit & Prävention):

- Achtsamkeit im Job – Fokus und Souveränität
- Selbst- & Fremdwahrnehmung: Belastungsgrenzen im Arbeitsalltag frühzeitig erkennen und Signale im Team sensibel wahrnehmen
- Von der Emotion zum reflektierten Handeln. Die Fähigkeit einer gesunden Abgrenzung entwickeln und die eigene Arbeitskraft nachhaltig schützen.
- Kurative & präventive Techniken: Strategien zur langfristigen Stressvorsorge sowie Akut-Methoden. Maßgeschneiderte Regenerationskonzepte, die sich direkt in den Workflow integrieren lassen
- Bewegungs- und Achtsamkeitsphasen, angelehnt an Yoga, Chi Gong, Thai Chi und Chi Kung. Für jeden Fitnesslevel umsetzbar, einfach und hoch effektiv, lassen sie einen Transfer in den (Berufs)Alltag zu. Den typischen körperlichen und psychischen Belastungen des Jobs, wie langem Sitzen, einseitiger Haltung oder chronischem Stress wird aktiv begegnet.

Die Crew im Fokus (Teamresilienz & Kommunikation):

- Was ist gesunde Kommunikation
- Verständnis & Missverständnis: Wie Kommunikation gelingt und der Mix der Generationen und Kulturen zur Bereicherung wird
- Erwartungen und Bedürfnisse klar formulieren
- Werte als Kompass in der Veränderung

Kursbestimmung & Navigation:

- Sinnhaftigkeit im Job – Der innere Motor für Motivation. Sinnhaftigkeit als stärkster Schutzfaktor gegen Burnout und als Basis für nachhaltige ressourcenorientierte Begeisterung
- Den Change im Berufsalltag steuern und den Fokus bewahren trotz hoher Komplexität durch
 - zielgerichtete Steuerung - Veränderung als Chance

- lösungsorientierte Flexibilität
- agile Kurskorrekturen
- Fehlerkultur – weg von „Fehlern“ und hin zu „Lernchancen“
- Vertrauen als Effizienzfaktor
- Netzwerken – neue Handlungsspielräume durch Vernetzung

Sozialpolitische Themen:

- Wandel der Arbeitswelt durch Digitalisierung und neue Arbeitsformen
- Gesellschaftlicher Zusammenhalt in Zeiten veränderter Arbeitsstrukturen und politischem Wandel – Spannungsfelder
(Fokus auf das, was uns verbindet und nicht das, was uns trennt)
- Psychische Belastungen und Gesundheit

Bildungsziel:

Die Teilnehmenden lernen Ihre Gesundheit proaktiv zu schützen und die Zusammenarbeit im Team durch Vertrauen und klare Kommunikation zu stärken. Sie erfahren, dass Zufriedenheit kein Zufall ist, sondern eine Entscheidung, die Sie täglich neu treffen können. Die theoretischen Inputs und Handlungstrainings kann der Teilnehmende im Joballtag leicht einfließen lassen. Die Natureinheiten lassen einen Transfer in den Arbeitsraum zu. Der Teilnehmende kann die präventiven Methoden zur Stressbewältigung, Entspannungs- und Worst Case Techniken und ein „jobtaugliches“ Bewegungskonzept für seine mentale und physische Gesundheit einbringen

Zielgruppe:

Arbeitnehmende, Fach- und Führungskräfte, Interessenvertreter, die Resilienz, Eigenverantwortung und Navigationsfähigkeit im Beruf stärken und in Teams integrieren möchten.