

Staatlich anerkannter Bildungsurlaub

Titel

Stärkung persönlicher Ressourcen – Kommunikation, Resilienz und Stressmanagement im beruflichen Kontext.

Zeitraum: Mi, 04.02. – Fr, 06.02.26

Tägliche Kurszeit: 08:00 – 13:00 Uhr

Unterrichtseinheit: 45 Minuten / Pausen.

1. Tag – Mi, 04.02.26

Schwerpunkt: Wertschätzende Kommunikation im beruflichen Alltag.

08:00 – 08:45

Einführung, Zielklärung, Erwartungen – Bedeutung persönlicher Ressourcen für die berufliche Leistungsfähigkeit.

08:45 – 09:30

Grundlagen wertschätzender Kommunikation im Berufsalltag. Kommunikationsmodelle - Wirkung von Sprache.

09:30 – 09:45 Pause.

09:45 – 10:30

Aktives Zuhören und empathische Gesprächsführung in beruflichen Kontexten.

10:30 – 11:15

Ich-Botschaften, klare Abgrenzung und konstruktive Selbstbehauptung im Arbeitsumfeld.

11:15 – 11:30 Pause.

11:30 – 12:15

Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen. Kritik-, Konflikt- und Feedbackgespräche im Beruf.

12:15 – 13:00

Praktische Übungen: Verbesserung der eigenen Kommunikationskompetenz im Berufsalltag.

2. Tag – Do, 05.02.26

Schwerpunkt: Positive Psychologie und persönliche Stärken im Beruf.

08:00 – 08:45

Einführung in die positive Psychologie – Zusammenhang von Wohlbefinden und beruflicher Leistungsfähigkeit.

08:45 – 09:30

Eigene Stärken erkennen und gezielt im beruflichen Alltag einsetzen.

09:30 – 09:45 Pause

09:45 – 10:30

Selbstwirksamkeit und innere Haltung im Umgang mit beruflichen Herausforderungen.

10:30 – 11:15

Ressourcenaktivierung zur Förderung von Motivation, Resilienz und Arbeitszufriedenheit.

11:15 – 11:30 Pause

11:30 – 12:15

Achtsamkeit und mentale Stabilität zur Unterstützung der beruflichen Belastbarkeit.

12:15 – 13:00

Praktische Übungen: Stärkenorientierte Zielsetzung für den Arbeitsalltag.

3. Tag – Fr, 06.02.26

Schwerpunkt: Stressmanagement und nachhaltige Selbstfürsorge im Berufsleben.

08:00 – 08:45

Stress verstehen: Ursachen, Stressmodelle und Auswirkungen im beruflichen Kontext

08:45 – 09:30

Analyse individueller Stressoren im Arbeitsalltag.

09:30 – 09:45 Pause

09:45 – 10:30

Strategien zur Stressreduktion und zum Umgang mit beruflichem Druck.

10:30 – 11:15

Zeit- und Selbstmanagement zur Förderung beruflicher Balance.

11:15 – 11:30 Pause

11:30 – 12:15

Entspannungs- und Regenerationstechniken zur nachhaltigen Stressbewältigung im Beruf

12:15 – 13:00

Entwicklung eines individuellen Maßnahmenplans für einen gesunden Berufsalltag.

Kursende