

Arbeitswelt im Wandel – Stärkung der Stresskompetenz



Resilienz entwickeln – Gelassenheit gewinnen – Kraftvoll handeln

Dieser Bildungsurlaub findet im naturnahen Umfeld, in unmittelbarer Nähe zum Zwillbrocker Venn und im Gästehaus der Biologischen Station Zwillbrock statt. Die Ruhe des ländlichen Raums und die Einbindung von Naturerfahrung schaffen einen geschützten Rahmen für nachhaltiges Lernen und die persönliche Entwicklung.

In einer Arbeitswelt, die immer komplexer und schneller wird, ist die Fähigkeit, mit Belastungen souverän umzugehen, entscheidender denn je. Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit neue Energie zu tanken und Ihre persönliche Widerstandskraft nachhaltig auszubauen.

Sie lernen, eigene Stressfaktoren besser zu verstehen und wirkungsvolle Strategien zu entwickeln, um im Alltag klar, fokussiert und handlungsfähig zu bleiben. Durch intuitives Bogenschießen und Naturerlebnis-Einheiten entsteht ein intensiver, praxisnaher Lernraum, indem Konzentration, Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung auf natürliche Weise gefördert werden.

Ihre persönlichen Vorteile:

- Mehr Ruhe und Klarheit im Umgang mit Herausforderungen
- Gestärkte Konzentrationsfähigkeit und ein besseres Gefühl für die eigenen Grenzen
- Neue Perspektiven & mehr Kreativität für berufliche und private Situationen
- Mehr Leichtigkeit im Alltag durch bewusste Stressregulation
- Sichere, achtsame Kommunikation für ein entspannteres Miteinander

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die ihre mentale Gesundheit stärken, ihre Ressourcen pflegen und mit mehr Gelassenheit, Präsenz und Kraft durch den beruflichen Alltag gehen möchten – inspirierend, wohltuend und nachhaltig wirksam.

Leitung: Michaela Kempkes & Sabine Liedtke

Termin: Mo, 22.06. – Fr, 26.06.2026

Kosten: 720€

Leistungen: 5 x Tagesprogramm inkl. Methodik, Seminarleitung, 4x gemeinsames Frühstück, 5x Lunchpaket, Kaffeepause im Gästehaus Zwillbrock, 1x gemeinsames Abendessen, Materialgestellung, Handout, Reisepreisabsicherung

Optional: Übernachtung im Gästehaus Zwillbrock: 40€ p.P./Nacht im Mehrbettzimmer, 45€ p.P./Nacht im DZ; EZ auf Anfrage (alle Zimmer mit eigenem Bad)
Weitere Übernachtungsmöglichkeiten In direkter Umgebung (Hotel Kloppendiek und Wohnmobilstellplatz Zwillbrock)

Anmeldung bis zum 20.05.2026 | Teilnehmer: mind. 7 Personen; max. 16 Personen

Vorläufiges Programm – Änderungen möglich

Das Programm enthält Theorie-Einheiten als auch Übungen sowie gesellschaftspolitische Inhalte, hier eine kurze Übersicht. Das detaillierte Programm ist auf Anfrage erhältlich.

Mo, 22.06.: **Ankommen & Standortbestimmung und Grundlagen Stress & Achtsamkeit** - Einführung in die Woche, Veränderungen der Arbeitswelt, individuelle Stressanalyse, erste Achtsamkeitsübungen.

Di, 23.06.: **Stressmuster verstehen, Einführung in das intuitive Bogenschießen & Bezug zur Achtsamkeit** - Theorie zur Stressentstehung, Wahrnehmungsmuster, praktische Übungen mit dem Bogen und Verbindung zur Achtsamkeit.

Mi, 24.06.: **Resilienz Grundlagen & erste Übungen beim Bogenschießen** - Resilienzmodelle, innere Haltung, Handlungsspielräume, praktische Vertiefung.

Do, 25.06.: **Integration & Transfer in den Berufsalltag** - Kommunikation unter Druck, Konfliktwahrnehmung, Ressourcenorientierung, Naturerfahrungseinheit, Reflexion.

Fr, 26.06.: **Verankerung, Persönlicher Aktionsplan & Abschluss** – Individuelle Auswertung, Entwicklung praktikabler Strategien, Abschlussrunde und Zukunftsperspektiven.



Dieses Reiseangebot erfüllt die Voraussetzungen des Weiterbildungsgesetzes Nordrhein-Westfalen (WBG NRW) sowie des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG).

Es kann daher als Bildungsurlaub gebucht werden. Die Bildungsinhalte orientieren sich an den Bereichen politische und berufliche Bildung und entsprechenden Anforderungen an anerkannte Bildungsveranstaltungen nach § 9 WBG NRW / AWbG.

Themen des Bildungsurlaubs

- Wandel der Arbeitswelt: gesellschaftliche, wirtschaftliche und organisatorische Veränderungen
 - Grundlagen der Stressentstehung: individuelle und strukturelle Stressoren
 - Achtsamkeit als berufliche Schlüsselkompetenz
 - Resilienzmodelle: Schutzfaktoren, innere Haltung, Selbstwirksamkeit
 - Intuitives Bogenschießen als Methode der Stressregulation und Fokussierung
 - Kommunikation, Konfliktwahrnehmung und Umgang mit Belastungssituationen
 - Bedeutung von Naturerfahrung für mentale Gesundheit und berufliche Stabilität
 - Transfer in den Berufsalltag: Handlungsspielräume, Routinen, Prävention
-

Ziele der Bildungsmaßnahme

- **Berufliche Stresskompetenz stärken:** Stressoren erkennen, analysieren und bewältigen
 - **Resilienz fördern:** innere Widerstandskraft und Flexibilität in Belastungssituationen entwickeln
 - **Konzentrationsfähigkeit verbessern:** Fokus, Ruhe und innere Klarheit durch achtsames Handeln
 - **Kommunikation & Konfliktfähigkeit stärken:** bewusster Umgang mit Stressreaktionen im Team
 - **Gesundheitsprävention ermöglichen:** Burnout-Risiken reduzieren und Selbstfürsorge etablieren
 - **Transfer sichern:** konkrete Strategien und persönliche Aktionspläne für den Berufsalltag entwickeln
-

Anerkennungsbereich

Diese Bildungsmaßnahme ist gemäß **Weiterbildungsgesetz NRW (WBG NRW)** dem Bereich der **politischen und beruflichen Weiterbildung mit Schwerpunkt Persönlichkeits- und Gesundheitsbildung** zuzuordnen und erfüllt die Voraussetzungen für **Bildungsurlaub**.