

Resilienz und Stressbewältigung im beruflichen Alltag – erfahrungsbasierte Methoden und ortsbezogenes Lernen zwischen Meer und Wüste
Wochenplan

Zeit	Einheit	Montag - Verstehen	Dienstag – Umwelt und Kontext	Mittwoch - Körper	Donnerstag – Atem und Integration	Freitag – Transfer und Anwendung
09:00 – 09:45	UE 1	Begrüßung, Einführung und Zielsetzung	Grundlagen: Wirkung maritimer Umgebungen auf Stress und Nervensystem	Grundlagen körperlicher Stressreaktionen	Grundlagen atembasierter Stressregulation	Einführung: Selbstwahrnehmung und zeitliche Strukturierung von Stress
09:45 – 10:30	UE 2	Grundlagen der Stressentstehung und -verarbeitung	Vertiefung: Umwelt, Wahrnehmung und Stressregulation	Analyse und Wahrnehmung körperlicher Spannungsmuster	Analyse von Atemmustern im Kontext von Stress	Angeleitete Anwendung: Körperbasierte Stressregulation (TRE nach Dr. Berceli)
10:30 – 11:15	UE 3	Individuelle Stressmuster im beruflichen Kontext	Analyse der Nutzung von Umwelt zur Stressregulation	Bewegung und Wahrnehmung im Kontext von Stressregulation	Angeleitete Anwendung: Atembasierte Regulation nach Marcus Blacker	Vertiefung der Anwendung und Auswertung (TRE nach Dr. Berceli)
11:15 – 11:30	Pause					
11:30 – 12:15	UE 4	Einführung in Wahrnehmungs- und Ressourcenarbeit (Partizipative Fotografie)	Angeleitete Anwendung: Körperregulation im Wasser (Floating)	Einführung in körperbasierte Regulationsmethoden (TRE nach Dr. Berceli)	Einführung in Selbstreflexions- und Evaluationsmethoden	Entwicklung individueller Handlungsstrategien (SMART-Zielsetzung)
12:15 – 13:00	UE 5	Angeleitete Anwendung: Partizipative Fotografie	Vertiefung der Anwendung (Floating) und Auswertung	Angeleitete Anwendung: Körperbasierte Stressregulation (TRE nach Dr. Berceli)	Integration: Verknüpfung von Atem, Körper und Umwelt	Konkretisierung und Feedback zu individuellen Transferstrategien
13:00 – 14:00	Mittag					
14:00 – 14:45	UE 6	Reflexion und Transfer in den beruflichen Alltag	Reflexion der Erfahrungen mit naturbasierten Methoden und Übertragung auf den beruflichen Alltag	Reflexion körperbasierter Stressreaktionen und Übertragung in den beruflichen Alltag	Reflexion und Integration: Entwicklung individueller Strategien zur Stressregulation im beruflichen Alltag	Selbstevaluation und nachhaltiger Transfer: Sicherung der Lernergebnisse

Seminarbeschreibung

Titel: Resilienz und Stressbewältigung im beruflichen Alltag – erfahrungsbasierte Methoden und ortsbezogenes Lernen zwischen Meer und Wüste

1. Einordnung und Zielsetzung des Seminars

Die zunehmenden Anforderungen der modernen Arbeitswelt führen bei vielen Beschäftigten zu anhaltendem Stress, hoher mentaler Belastung und eingeschränkter Regenerationsfähigkeit. Maßnahmen zur Stressbewältigung und zur Stärkung der individuellen Belastungsfähigkeit stellen daher einen zentralen Bestandteil beruflicher Weiterbildung dar.

Dies wird auch durch die Rechtsprechung des Bundesarbeitsgerichts bestätigt, wonach Angebote zur Stressbewältigung als Bildungsmaßnahmen anerkannt werden können, sofern ein klarer Bezug zum beruflichen Kontext sowie ein strukturierter Lernprozess gegeben sind.

Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmenden ein fundiertes Verständnis von Stressmechanismen zu vermitteln und sie zu befähigen, arbeitsbedingte Belastungssituationen differenziert zu erkennen, zu analysieren und geeignete Strategien zur Regulation von Stress eigenständig anzuwenden.

2. Didaktisch-methodische Struktur

Das Seminar folgt einem klar strukturierten, kompetenzorientierten Aufbau. Die einzelnen Seminartage sind thematisch gegliedert in die Bereiche Verstehen, Umwelt und Kontext, Körper, Atem und Integration sowie Transfer und Anwendung.

Innerhalb jedes Tages werden theoretische Grundlagen vermittelt, vertieft und analysiert, bevor diese in angeleiteten Anwendungseinheiten erprobt und im Hinblick auf den beruflichen Alltag reflektiert werden. Der Lernprozess folgt dabei einer systematischen Abfolge von Einführung, Analyse, Vermittlung, Anwendung und Transfer.

Zu Beginn werden zentrale Modelle der Stressentstehung sowie deren physiologische und psychologische Auswirkungen erarbeitet. Darauf aufbauend analysieren die Teilnehmenden ihre individuellen Stressmuster und setzen diese in Bezug zu konkreten beruflichen Belastungssituationen. Im weiteren Verlauf lernen sie verschiedene körper-, atem- und wahrnehmungsorientierte Methoden zur Stressregulation kennen und wenden diese im Rahmen angeleiteter Übungen an.

Ergänzend kommen erfahrungs- und reflexionsorientierte Methoden wie partizipative Fotografie und kreative Verfahren zum Einsatz. Diese unterstützen die Teilnehmenden dabei, individuelle Wahrnehmungsprozesse sichtbar zu machen, eigene Ressourcen zu identifizieren und neue Perspektiven im Umgang mit Belastung zu entwickeln. Die Verbindung von kognitiven, körperlichen und erfahrungsbasierten Zugängen ermöglicht einen nachhaltigen Lernprozess.

3. Ortsbezogenes Lernen

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf dem ortsbezogenen Lernen. Der Seminarort ist integraler Bestandteil des didaktischen Konzepts.

Durch die Kombination aus maritimer Umgebung, Wüstenlandschaft und reduzierter Reizdichte wird eine besonders intensive Auseinandersetzung mit Wahrnehmungs-, Stress- und Regulationsprozessen ermöglicht. Diese spezifische Lernumgebung schafft Erfahrungsräume, die in dieser Form in alltäglichen Arbeitskontexten nur eingeschränkt zugänglich sind.

Umwelt- und Kontextfaktoren werden systematisch in den Lernprozess einbezogen und im Hinblick auf ihre Bedeutung für Stresswahrnehmung, Selbstregulation und berufliche Belastungssituationen analysiert.

4. Bildungsziele und Kompetenzentwicklung

Nach Abschluss des Seminars sind die Teilnehmenden in der Lage:

Fachliche Kompetenzen

- grundlegende Modelle der Stressentstehung sowie deren Auswirkungen auf Körper und Psyche zu erläutern
- Zusammenhänge zwischen Stress, Nervensystem und körperlichen Reaktionen zu verstehen
- den Einfluss von Umwelt- und Kontextfaktoren auf Stresswahrnehmung und Regeneration zu analysieren

Methodische Kompetenzen

- körper-, atem- und wahrnehmungsbasierte Methoden zur Stressregulation anzuwenden
- eigene Stressreaktionen differenziert wahrzunehmen und einzuordnen
- kreative Methoden zur Reflexion und Ressourcenanalyse einzusetzen

Transferkompetenzen

- individuelle Stressmuster im beruflichen Alltag zu identifizieren
- geeignete Strategien zur Selbstregulation in konkreten Arbeitssituationen auszuwählen
- erlernte Methoden in den eigenen Berufsalltag zu übertragen

Selbstkompetenz

- eigene Ressourcen zur Stressbewältigung bewusst wahrzunehmen
- persönliche Lernprozesse zu reflektieren
- realistische Ziele zur Integration der Inhalte zu formulieren

Reflexions- und Evaluationskompetenz

- individuelle Lernfortschritte strukturiert zu bewerten
- den eigenen Umgang mit Stress kritisch zu reflektieren
- die Wirksamkeit der erlernten Methoden einzuschätzen

5. Zielgruppe und Gruppengröße

Das Seminar richtet sich an Berufstätige aus unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern, die in ihrem Arbeitsalltag mit erhöhten Anforderungen, Zeitdruck oder komplexen Belastungssituationen konfrontiert sind und ihre Kompetenzen im Umgang mit Stress gezielt erweitern möchten und steht grundsätzlich auch internationalen Teilnehmenden offen.

Die Gruppengröße ist auf mindestens 6 und maximal 15 Teilnehmende begrenzt. Dies ermöglicht eine intensive Betreuung sowie die Anwendung interaktiver und teilnehmendenorientierter Lernformate, insbesondere in Form von Kleingruppenarbeit, angeleiteter Reflexion und individuellem Feedback.

6. Lehr- und Lernmaterialien

Zur Unterstützung des Lernprozesses erhalten die Teilnehmenden ein strukturiertes Begleitmaterial. Dieses umfasst zentrale theoretische Inhalte, weiterführende wissenschaftliche Literaturhinweise sowie methodische Übersichten.

Ergänzend werden praxisorientierte Methodenblätter zur Verfügung gestellt, die eine eigenständige Anwendung der erlernten Inhalte im beruflichen Alltag ermöglichen. Die Materialien dienen der Vertiefung, Nachbereitung und nachhaltigen Sicherung der Lernergebnisse.

7. Sprache des Seminars

Vor dem Hintergrund der internationalen Ausrichtung sowie der Einbindung lokaler Akteurinnen und Akteure wird das Seminar in englischer Sprache durchgeführt. Dies ermöglicht eine gemeinsame Kommunikationsbasis für eine heterogene Teilnehmendengruppe und unterstützt zugleich das ortsbezogene Lernen im internationalen Kontext.

Gute Englischkenntnisse werden daher vorausgesetzt. Reflexions- und Transferphasen können bei Bedarf auch in deutscher Sprache erfolgen. Seminarunterlagen werden in deutscher oder bilingueller Form zur Verfügung gestellt.

8. Evaluation und Qualitätssicherung

Das Seminar wird durch strukturierte Feedback- und Evaluationsverfahren begleitet. Diese umfassen kontinuierliche Reflexionsphasen während des Seminars sowie eine abschließende Selbstevaluation der Teilnehmenden.

Ziel ist es, den individuellen Lernfortschritt sichtbar zu machen und die nachhaltige Umsetzung der Inhalte im beruflichen Alltag zu unterstützen.

9. Gesamtcharakter des Seminars

Das Seminar verbindet theoretisches Wissen, strukturierte Analyse, angeleitete Anwendung und reflektierten Transfer zu einem ganzheitlichen Lernprozess mit klarer beruflicher Relevanz.