

## Eine Bildungswoche zur Stressprävention im beruflichen Alltag

Nach Berichten von BKKs nimmt der Krankenstand in den Firmen seit 2006 stetig zu. Die Fehlzeiten z.B. in 2012 sind auf 17 Tage pro Jahr im Durchschnitt ermittelt worden. Als Ursache dafür werden vermehrt psychische Beschwerden, unter anderem Stress, genannt. Der gestiegene Arbeitsdruck sowie die ständige Erreichbarkeit sind die von den Arbeitnehmern genannten Gründe.

Durch die vermittelten wissenschaftlichen Inhalte in dieser Woche entwickeln die TeilnehmerInnen ein Verständnis für Gesundheitsförderung und Stressbewältigung; können sich Kompetenzen aneignen, um die eigene Gesundheit im Alltag zu verbessern, zu fördern und zu erhalten. Insbesondere geht es darum mit dem alltäglichen (beruflichen) Stress besser umgehen zu lernen und sich ruhig zu behaupten. Das Lernen von einfachen Übungen und Techniken, die sich in den (beruflichen) Alltag integrieren lassen, ermöglichen Stressreaktionen zu vermindern sowie das physiologische und psychische Wohlbefinden zu steigern.

## Der Bildungsurlaub ist in Schleswig-Holstein anerkannt.

Dipl.-Phys. Sergine Dupont-Lauter  
Präventologin®

### Vermittelte Seminarinhalte

- ✓ Gesundheit & Salutogenese (nach Prof. A. Antonovsky)
- ✓ Was sind Eu- & Di-Stress? - Umgang mit negativem Stress
- ✓ Die Bedeutung der Bewegung für die Gesundheit
- ✓ Bewegung- und Augenübungen (für den PC-Arbeitsplatz)
- ✓ Der Schlaf & seine Bedeutung für einen leistungsfähigen Arbeitstag
- ✓ Schlafhygiene als Stressbewältigung
- ✓ Lernen von Stressbewältigungsstrategien (u.a. Achtsamkeit, PMR, AT)
- ✓ Harmonisierende Übungen für Körper, Geist & Seele: u.a. Atemübungen, Mentalübungen und räumliches Bewegen

### Montag

14.00 Uhr Begrüßung, Seminarablauf & Regeln  
Vorstellungsrunde – Wünsche und Zielsetzung für die Woche und im Beruf  
16.30 Uhr Gesundheit und Prävention – Daten & Fakten zum Thema Stress  
18.30 Uhr Abendessen  
20:00-21:00 Aktive Entspannungstechniken

### Dienstag

9.00 - 12.00 Uhr Verschiedene Testbögen und Übungen vermitteln durch praktische Selbstbeobachtung die Grundlagen zum Thema Stress.  
Positiver wie negativer Stress, Stressoren, Stressverstärker & Stressreaktionen  
12.00 Uhr Mittagessen  
13.00 - 16.30 Uhr „Was ist Stress und wie gehe ich damit um?“  
Aktivierung von positiver Stimmung & Selbstmotivation – „Nein-Sagen“  
18.30 Uhr Abendessen  
20:00-21:00 Aktive Entspannungstechniken

### Mittwoch

9.00 - 12.00 Uhr Bedeutung von Bewegung für die Gesundheit speziell als Stressbekämpfung. - Achtsames Verhalten  
12.00 Uhr Mittagessen  
13.00 – 16.30 Uhr Sich ruhig behaupten  
Umgang mit Stress und Konflikten – Veränderung der Einstellung über Stress  
18.30 Uhr Abendessen  
20:00-21:00 Aktive Entspannungstechniken

### Donnerstag

9.00 – 12.00 Uhr Kurz-, mittel- und langfristigen Stressbewältigungsstrategien  
Das Balance-Modell - Herausfindung der individuellen Entspannungszone  
13.00 - 16.30 Uhr Der Schlaf als Stressbewältigung und seine Bedeutung für einen leistungsfähigen Arbeitstag  
18.30 Uhr Abendessen

### Freitag

8.30 -12.30 Uhr Abschluss mit Reflexion, Feedback & Ausblick  
Welche Ressourcen kann ich nach der Woche aktivieren?  
Welche Ziele kann ich realistisch erreichen? - „Vertrag mit mir selbst“  
12.30 Uhr Mittagessen & individuelle Abreise

### **Die Volkshochschule Klappholtal**

Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nord-Sylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Volkshochschule Klappholtal ist eine Stätte der Jugend- und Erwachsenenbildung. Sie ist eine der ältesten Volkshochschulen in Schleswig-Holstein (bereits 1919 gegründet). Träger der Institution ist der gemeinnützige Verein „Nordseeheim Klappholtal“

### **Anreise**

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Busse fahren direkt bis zur **Haltestelle Vogelkoje** (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

### **Unterkünfte und Mahlzeiten**

Die Gäste wohnen in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 ha umfasst. An der Rezeption im Verwaltungsgebäude liegen die Zimmerschlüssel für Sie bereit. Am Abreisetag räumen Sie bitte die Zimmer bis 10.00 Uhr. Soweit nicht im Programm anders vermerkt, steht das Frühstück von 7.30 Uhr bis 10.00 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

### **Teilnahme**

Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 240,-.  
Hinzu kommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 65,- € pro Tag.  
Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- € pro Übernachtung.  
Zuzüglich Kurtaxe 1,50 Euro pro Tag.  
Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

### **Verbindliche Anmeldung über die Akademie am Meer**

Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

e-mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)

## **Akademie am Meer**

### **Volkshochschule Klappholtal auf Sylt**



### **Bildungsurlaub**

Anerkannt in Schleswig-Holstein

### **Stressprävention für den beruflichen Alltag**

**23.-27. März 2020**

Kräftigung für Körper, Seele & Geist  
auf der schönen Nordsee-Insel Sylt

**Leitung: Sergine Dupont-Lauter**