

Gesund durch den Arbeitsalltag

Stressbewältigung am Arbeitsplatz mit Yoga und Achtsamkeit

Zeitraum: Montag bis Freitag, 10:00 - 15:30 Uhr

Mittagspause: Täglich von 13:00 - 14:00 Uhr

Ziel des Kurses: Die Bildungszeit „Gesund durch den Arbeitsalltag“ verfolgt das Ziel, den Teilnehmenden wissenschaftlich fundierte und praxisorientierte Strategien zur Stressbewältigung zu vermitteln. Sie lernen sowohl theoretische Modelle als auch alltagstaugliche Methoden kennen, um ihre persönliche Stressresilienz nachhaltig zu verbessern. Dabei liegt der Fokus auf einem integrativen Ansatz aus modernen psychologischen Konzepten, körperbasierten Techniken wie Yoga und somatischen Übungen sowie Achtsamkeitspraxis nach MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction).

Der Schwerpunkt der Bildungszeit liegt auf der Vermittlung verschiedener theoretischer Modelle, um eine Vielzahl an Ansatzpunkten darzustellen. Diese Modelle werden durch einfache Übungen erfahrbar gemacht, so dass die Techniken nach der Bildungszeit weiter geübt und in den Arbeitsalltag integriert werden können. Durch die Verknüpfung von Theorie und Praxis sollen die Teilnehmenden befähigt werden, individuelle Stressauslöser zu identifizieren, deren Auswirkungen auf Körper und Geist zu verstehen und effektive Strategien zur Regulierung anzuwenden. Der Kurs bietet neben dem Verständnis konkrete Werkzeuge, die direkt im Berufsalltag eingesetzt werden können, um langfristig zu mehr Gelassenheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz beizutragen.

Mehrwert für Arbeitsstelle: Die Teilnahme an diesem Bildungsurlaub bietet nicht nur individuelle Vorteile für die Arbeitnehmer:innen für wertvolle Fähigkeiten zur Stressbewältigung, sondern auch erhebliche betriebliche Mehrwerte für Unternehmen, die sich positiv auf die gesamte Arbeitsumgebung und die Produktivität auswirken. Diese Ableitung erfolgt basierend auf den folgenden Studien und Reports:

Steigerung des subjektiven Wohlbefindens der Arbeitnehmenden: Die Wirksamkeit von Achtsamkeitstechniken im Arbeitskontext sind im IGA-Report 45 (2021) erfasst, sowie inzwischen erweitert vom Gesundheitsreport der TK (2024).

Reduzierung von Fehlzeiten: Laut dem Gesundheitsreport 2024 der Techniker Krankenkasse (TK) war jede bei der TK versicherte Erwerbsperson durchschnittlich 19,1 Tage krankgeschrieben. Ein erheblicher Anteil dieser Fehlzeiten ist auf stressbedingte Erkrankungen zurückzuführen. Durch die Förderung der Stressresilienz können stressbedingte Ausfälle reduziert werden, was zu einer Verringerung der Krankentage führt. ([tk.de](https://www.tk.de))

Steigerung der Mitarbeiterzufriedenheit und -bindung: Der DAK-Gesundheitsreport 2023 betont, dass Personalmangel und die daraus resultierende Arbeitsbelastung zu erhöhtem Stress und Unzufriedenheit führen können. Indem Unternehmen in die Stressbewältigungskompetenzen ihrer Mitarbeitenden investieren, fördern sie deren Wohlbefinden und Zufriedenheit, was wiederum die Bindung an das Unternehmen stärkt. ([dak.de](https://www.dak.de))

Erhöhung der Produktivität: Gut geschulte Mitarbeitende, die effektiv mit Stress umgehen können, sind leistungsfähiger und konzentrierter. Dies führt zu einer höheren Effizienz und Produktivität am Arbeitsplatz ([IGA-Report 45](#)).

Förderung der betrieblichen Gesundheitskultur: Die Unterstützung von Bildungsurlauben zur Stressbewältigung signalisiert, dass das Unternehmen die Gesundheit und das Wohlbefinden seiner Mitarbeitenden ernst nimmt. Dies trägt zu einer positiven Unternehmenskultur bei und kann das Arbeitgeberimage stärken. ([psyGA 2019](#))



Ablaufplan Bildungszeit

Montag, 27.10.2025 | 10.00 - 15:30 Uhr

- > Stressursachen am Arbeitsplatz
- > Reaktion von Stress auf Körper und Geist
- > Stressregulierung

Dienstag, 28.10.2025 | 10.00 - 15.30 Uhr

- > Physiologie von Stress
- > Regulierungstechniken am Arbeitsplatz
- > Stresskaskade verstehen

Mittwoch, 29.10.2025 | 10.00 - 15.30 Uhr

- > Psychologie von Stress
- > Analyse der eigenen Gedankenstrukturen
- > Mentale Stärkung am Arbeitsplatz

Donnerstag, 30.10.2025 | 10.00 - 15.30 Uhr

- > Regeneration aktiv gestalten
- > Techniken zur Entspannung
- > Salutogenese als Konzept

Freitag, 31.10.2025 | 10.00 - 15.30 Uhr

- > Stress präventiv begegnen
- > Handlungsimpulse am Arbeitsplatz
- > Nachhaltigkeit des Stressmanagements