

# Gesundheit und Gelassenheit am Arbeitsplatz

Souverän bleiben auch in herausfordernden Zeiten

## Bildungsurlaub

---

### Inhalt

In der Arbeitswelt kommt es nicht nur darauf an, dass wir fachlich kompetent mit unseren Aufgaben umgehen. – Bestenfalls gelingt uns das sogar mit einem Lächeln oder zumindest in einer Weise, die uns nicht in Erschöpfung oder Verzweiflung stürzt.

Bei alledem spielen Arbeitsbedingungen und der Umfang der Aufgaben eine Rolle, aber auch unsere innere Einstellung ist von großer Bedeutung, die sogar Einfluss auf die Zusammenarbeit mit Klient:innen, Kolleg:innen und auf die Arbeitsatmosphäre haben kann.

Die wohltuende und stärkende Veranstaltung geht folgenden Fragen nach:

- o Wie gelingt es uns, gelassen zu bleiben?
- o Wie können stressige Situationen bewältigt werden?
- o Wie kann die Arbeitszufriedenheit gesteigert und die Freude an der Tätigkeit erhalten werden?
- o Welche Arbeitsstrukturen sind hilfreich? Wie lassen sie sich umsetzen?

Theoretisch gestützt wird die Veranstaltung durch die gesundheitswissenschaftlichen Konzepte zur Salutogenese und Resilienz.

Diese Fortbildung kann als Bildungsurlaub anerkannt werden.

### Nutzen

Wir bieten Ihnen eine Woche voller relevanter Praxisimpulse für Ihre Gesundheit am Arbeitsplatz, Reflexionsfragen, entspannenden Übungen und vertraulichem kollegialem Austausch. Sie haben die Chance zur persönlichen und institutionellen Weiterentwicklung. In unserer grünen Umgebung können Sie Natur erfahren, Themen an frischer Luft bearbeiten und gesunde Impulse ausprobieren.

### Zeitraumen / Programm

#### Tag 1: 10:00 - 17:00 Uhr (Anreise 09:30 Uhr)

#### **Grundlagenwissen: Stresstheorie und Salutogenese, Auseinandersetzung mit dem persönlichen Stressprofil, Gesundheitskompetenz**

- Ankommen: Wer ist hier?
  - Impulsvortrag 'Gesundheit, Resilienz, Salutogenese'
- Mittag
- Stress(bewältigung) und persönliche Stressreflexion
  - Ruheübung

#### Tag 2: 9:00 - 16:00 Uhr

#### **Persönliche und institutionelle Resilienzfaktoren, psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, Burnout-Symptome, Burnout-Prophylaxe**

- Selbstreflexion: mentale, regenerative, instrumentelle Stresskompetenzen
- Kognitive, körperorientierte und emotionale Resilienzimpulse als Burnout-Prophylaxe
- Was macht gute Erholung aus?

Mittag

- Was macht mich stark und widerstandsfähig?
- Impulsvortrag 'Burnout-Symptome'
- Ruheübung Bodyscan

#### Tag 3: 9:00 - 16:00 Uhr

#### **Mein Arbeitsplatz als positiver Lebensraum: Resilienz-förderliche, räumliche Arbeitsstrukturen, Reflexionsmöglichkeiten der aktuellen Arbeitssituation mit Abstand vom Alltag, Praxisimpulse für den Umgang mit Stressoren am Arbeitsplatz und die resiliente Weiterentwicklung der Einrichtung**

- Mentale, körperorientierte Resilienzübungen
- Impulsvortrag und Selbstcheck 'Meine Gesundheit am Arbeitsplatz'

Mittag

- Partizipative Themenwahl in Kleingruppen (Salutogene Führung, Arbeitsbedingungen, Stressoren am Arbeitsplatz)
- Progressive Muskelentspannung (PME)



Für die Menschen.  
Für Westfalen-Lippe.  
LWL-Bildungszentrum

### Online anmelden

<https://www.lwl-bildung.de/detail?seminar=50995>

### Veranstaltungsnummer

26-0603-208-0181-0001

### Datum

20.07.2026 - 24.07.2026

### Anmeldeschluss

25.05.2026

### Ort

LWL-Bildungszentrum  
Jugendhof Vlotho  
Oeynhausener Str. 1  
32602 Vlotho  
Tel.: 05733 923-0  
[Karte und Routenplaner](#)

### Teilnehmendenkreis

Alle interessierten  
berufstätigen Menschen.

### Teilnehmendenzahl

14

### Kosten

360,00 €  
Teilnahmeentgelt  
150,00 € Verpflegung  
490,00 € Übernachtung  
EZ mit Vollverpflegung  
**inkl. gesetzl.  
Umsatzsteuer**

- Methodischer Zugang zur Problembearbeitung mit Hilfe von strukturierter kollegialer Beratung
- Ruhiger Tagesausklang

#### **Tag 4: 9:00 - 16:00**

##### **Teamkultur und fürsorgliches Handeln; Stress/Unwohlsein bei Mitarbeitenden und die Auswirkungen auf Klient:innen und Kolleg:innen, Reflexion von Risikofaktoren für unangemessenes Verhalten, Warnhinweise/Grenzen, die zum Handeln auffordern, Selbst- und Fremdfürsorge, Förderung von Teammotivation und Teamgeist**

- Gesunde Impulse und Atemübung
- Impulsvortrag `Teamkultur, fürsorgliches Handeln, Grenzsituationen in Teams´
- Austausch in KG zu Teamkultur, fürsorglichem Handeln, Grenzsituationen

#### Mittag

- Partizipative Themenwahl in Kleingruppen (Mein soziales Netzwerk, Kollegiale Beratung zu einer Teamfrage, Selbstfürsorge / Resilienzstrategie)
- Ruhige musikalische Impulse

#### **Tag 5: 9:00 - 16:00**

##### **Gesundheitskompetenz: Weniger ist mehr – Ressourcen einsetzen und schonen im Alltag, berufliche und private Stressfallen, mein gesundes Gleichgewicht finden, Perspektiventwicklung, Reflexion**

- Mobilitätstipps
- Impulsvortrag `Persönliche Gesundheitskompetenz´
- Humorvolle Selbstreflexion `meine Gesundheitskompetenz´
- KG: Perspektiventwicklung für mehr Gelassenheit
- KG: Resilienzstrategie gemeinsam erproben

#### Mittag

- Weitere persönliche Perspektiventwicklung
- Abschluss mit Entspannung

Die Veranstaltung umfasst täglich ca. 7,25 UStd, insgesamt 36 UStd á 45 Minuten.

#### **Methoden**

Impulsvorträge, praxisnahe Workshops, Ruheübungen, kleine Alltagshelfer gegen Stress, Selbstreflexionsmöglichkeiten und methodische Strategien für das Team, den Berufsalltag zu meistern.

Bitte bringen Sie bequeme und je nach Wetterlage ggf. warme Kleidung mit. Wir stellen Yogamatten für Ruheübungen bereit, Sie können aber gerne auch eigene mitbringen.

Diese Veranstaltung wird auch als Bildungsurlaub anerkannt.

#### **Anbieter**

LWL-Bildungszentrum Jugendhof Vlotho

#### **Referentin / Referent**



Nicole Piel  
Dipl.-Sozialarbeiterin

#### **Auskunft zu Inhalten**



Nicole Piel  
E-Mail: [nicole.piel@lwl.org](mailto:nicole.piel@lwl.org)  
Telefon: 05733 923-326

#### **Auskunft zu Anmeldung und Organisation**



Heidi Jurkewitz  
E-Mail: [heidi.jurkewitz@lwl.org](mailto:heidi.jurkewitz@lwl.org)  
Telefon: 05733 923-312

---

## **Wir über uns**

Der Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL) steht für erstklassige Fortbildungen im Bereich Kinder- und Jugendhilfe sowie im Fachgebiet Suchthilfe. Durch die Kombination bewährter und innovativer Methoden bieten wir den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die Möglichkeit, beruflich und persönlich zu wachsen. Mit unseren praxisorientierten Angeboten fördern wir den Erfahrungsaustausch in unserer Region. Was uns auszeichnet? Hochwertige Wissensvermittlung zu fairen Konditionen. [www.lwl-bildung.de](http://www.lwl-bildung.de)