

Seminarplan des Bildungsurlaubes

Arbeit positiv gestalten – mit Hund als Lernbegleiter

In einer sich wandelnden Arbeitswelt eigene Stärken und Ressourcen entdecken
und für den Arbeitsalltag nutzen

TAG	UHRZEIT	LERNINHALT
Tag 1	10:00 – 10:30 Uhr	<u>Einführung in Ziele, Ablauf und beruflichen Lernrahmen</u> • Vorstellung der Teilnehmenden • Einführung in Ziele, Inhalte und Ablauf des Bildungsurlaubes • Erläuterung des beruflichen Bezugs: Positive Psychologie als Grundlage für Arbeitszufriedenheit, Zusammenarbeit, Selbststeuerung und Resilienz • Erläuterung der didaktischen Funktion kurzer Hunde-beobachtungen zur Veranschaulichung beruflicher Lerninhalte • Abstimmung gemeinsamer Regeln für einen sicheren, respektvollen und konzentrierten Lernrahmen <u>Methoden:</u> Vortrag/Impuls, moderierte Gruppendiskussion
	10:30 – 11:30 Uhr	<u>Wahrnehmung und Aufmerksamkeit in beruflichen Interaktionen</u> • <i>Beobachtungsimpuls:</i> Kurze Beobachtung von Körpersprache, Kontaktbereitschaft und Distanz bei den anwesenden Hunden • <i>Fachlicher Input und Transfer:</i> – Wahrnehmung und Aufmerksamkeit in beruflichen Gruppen – Nonverbale Kommunikation und Signale von Belastung, Offenheit oder Rückzug – Relevanz von Orientierung und klarer Regeln – Transfer auf Teamkommunikation und respektvolle Zusammenarbeit <u>Methoden:</u> Kurzer Beobachtungsimpuls, Vortrag/Impuls, angeleitete Reflexion, Gruppendiskussion
	11:30 – 13:00 Uhr	<u>Einführung in die Positive Psychologie und das PERMA-V-Modell</u> • Grundlagen der Positiven Psychologie: Ressourcen, Stärken und Gelingen • Unterschied zwischen ressourcenorientierten und defizitorientierten Perspektiven • Negativity Bias und seine Wirkung auf Wahrnehmung von Arbeit und Alltag • PERMA-V-Modell als Orientierungsrahmen des Seminars • Reflexion des eigenen Arbeitserlebens <u>Methoden:</u> Vortrag/Impuls, angeleitete Übung, Kleingruppen-Dialog
	13:00 – 15:00 Uhr	Pause

TAG	UHRZEIT	LERNINHALT
	15:00 – 16:15 Uhr	<u>P: Positive Emotionen für Zusammenarbeit, Lernen und Kreativität</u> • <i>Beobachtungsimpuls</i>: Kurze Beobachtung von Freude und Kontaktverhalten bei Hunden als Impuls für positive Aktivierung und soziale Mikromomente • <i>Fachlicher Input und Transfer</i>: – Positive Emotionen im PERMA-V-Modell – Broaden-and-Build-Theorie nach Fredrickson – Wirkung positiver Emotionen auf Wahrnehmung, Lernen, Kreativität und Zusammenarbeit – Random Acts of Kindness: bewusst gestaltete positive Mikromomente im Arbeitskontext – Transfer auf positive Impulse und Zusammenarbeit im beruflichen Alltag <u>Methoden:</u> Kurzer Beobachtungsimpuls, Vortrag/Impuls, angeleitete Übung, strukturierte Einzelreflexion, Kleingruppen-Dialog
	16:15 – 17:15 Uhr	<u>Gesellschaftspolitische Bildung (1,0 Std.):</u> <u>Arbeit in der Leistungsgesellschaft</u> • Arbeit im Wandel der Zeit • Steigende Leistungs- und Veränderungsanforderungen • Beschleunigung von Arbeit • Entgrenzung von Arbeitszeit • Diskussion individueller, organisationaler und gesellschaftlicher Handlungsmöglichkeiten <u>Methoden:</u> Vortrag/Impuls, Kleingruppen-Dialog, Gruppendiskussion
	17:15 – 18:00 Uhr	<u>V: Vitalität – Rhythmus im Arbeitsalltag</u> • <i>Beobachtungsimpuls</i>: Kurze Beobachtung von Aktivitäts- und Ruhephasen bei Hunden als Impuls zur Wahrnehmung von Anspannung und Regeneration • <i>Fachlicher Input und Transfer</i>: – Vitalität im PERMA-V-Modell – Grundlagen des Nervensystems: Aktivierung und Entspannung – Sympathikus, Parasympathikus und Stressreaktionen – Transfer auf Belastung, Erholung und realistische Regenerationsimpulse im Arbeitsalltag <u>Methoden:</u> Kurzer Beobachtungsimpuls, Vortrag/Impuls, Kleingruppen-Dialog, Walk & Talk

TAG	UHRZEIT	LERNINHALT
Tag 2	09:00 – 11:00 Uhr	<u>R: Relationships/Beziehungen – Zusammenarbeit, Vertrauen und Respekt im Beruf</u> • <i>Beobachtungsimpuls</i>: Kurze Beobachtung von Kontaktaufnahme, Vertrauen, Distanz und Grenzen bei anwesenden Hunden als Impuls zur Wahrnehmung sozialer Dynamiken • <i>Fachlicher Input und Transfer</i>: – Relationships im PERMA-V-Modell – High Quality Connections – Relational Energy – Respekt als Grundlage beruflicher Beziehungen – Transfer auf Teamkommunikation, Beziehungsgestaltung und produktive Zusammenarbeit <u>Methoden:</u> Kurzer Beobachtungsimpuls, Vortrag/Impuls, angeleitete Übung, strukturierte Einzelreflexion, Kleingruppen-Dialog
	11:00 – 12:00 Uhr	<u>Gesellschaftspolitische Bildung (1,0 Std.): Beziehungskultur in Organisationen</u> • Veränderungen von Hierarchien, Kommunikationswegen und Beteiligungskulturen • Zusammenhang zwischen Organisationskultur, Zusammenarbeit und beruflichem Wohlbefinden • Reflexion eigener Erfahrungen mit Zusammenarbeit in Organisationen <u>Methoden:</u> Vortrag/Impuls, Kleingruppen-Dialog, Walk & Talk
	12:00 – 14:00 Uhr	Pause
	14:00 – 16:00 Uhr	<u>E: Engagement – Stärken und Einflussmöglichkeiten im Beruf</u> • <i>Beobachtungsimpuls</i>: Kurze Beobachtung unterschiedlicher Eigenschaften und Verhaltensweisen der anwesenden Hunde als Impuls für Stärkenorientierung und Unterschiedlichkeit • <i>Fachlicher Input und Transfer</i>: – Engagement im PERMA-V-Modell – Unterschied zwischen Stärken und Kompetenzen – Flow-Modell – Circle of Influence – VIA-Charakterstärken – Wertschätzung von Stärken, Talenten und Präferenzen – Transfer auf berufliche Rollen, Passung, Engagement und eigene Einflussmöglichkeiten <u>Methoden:</u> Kurzer Beobachtungsimpuls, Vortrag/Impuls, angeleitete Übung, strukturierte Einzelreflexion, Kleingruppen-Dialog

TAG	UHRZEIT	LERNINHALT
	16:00 – 17:00 Uhr	<u>Gesellschaftspolitische Bildung (1,0 Std.):</u> <u>Motivation und Erwartungen an Arbeit</u> • New Work-Ansatz • Erwartungen an Selbstverwirklichung und Sinnerleben • Spannungsfeld zwischen Erwerbsarbeit, Selbstverwirklichung, Verantwortung und gesellschaftlichem Beitrag <u>Methoden:</u> Vortrag/Impuls, angeleitete Übung, Kleingruppen-Dialog, Gruppendiskussion
Tag 3	09:00 – 11:00 Uhr	<u>M: Meaning/Sinnerleben – Sinn, Werte und Bedeutung im beruflichen Handeln</u> • <i>Beobachtungsimpuls:</i> Kurze Beobachtung einer Situation mit Hund: Woran wird sichtbar, dass die eigene Präsenz, der eigene Beitrag und selbstständiges Handeln für ein Gegenüber von Bedeutung sind? • <i>Fachlicher Input und Transfer:</i> – Meaning im PERMA-V-Modell – Unterschied zwischen Meaning und Mattering – Werte, Rollen und Beitragserleben im Arbeitskontext – Verantwortung und Spannungen zwischen persönlichen Werten und organisationalen Anforderungen <u>Methoden:</u> Kurzer Beobachtungsimpuls, Vortrag/Impuls, angeleitete Übung, strukturierte Einzelreflexion, Kleingruppen-Dialog
	11:00 – 12:00 Uhr	<u>Gesellschaftspolitische Bildung (1,0 Std.):</u> <u>Werte im Wandel von Arbeit und Gesellschaft</u> – Individuelle und kollektive Werte in Arbeit und Gesellschaft – Erwartungen an gute Arbeit, Verantwortung, Leistung, Solidarität und Selbstverwirklichung – Reflexion veränderter Vorstellungen von guter Arbeit <u>Methoden:</u> Vortrag/Impuls, Kleingruppen-Dialog, Walk & Talk
	12:00 – 14:00 Uhr	Pause

TAG	UHRZEIT	LERNINHALT
	14:00 – 15:30 Uhr	<u>A: Accomplishment/Zielerreichung – Gewohnheiten und nachhaltige Veränderung</u> • <i>Beobachtungsimpuls:</i> Kurze Beobachtung einer wieder-kehrenden Sequenz mit Hund als Ausgangspunkt für die Frage, wie Wiederholung und klare Strukturen berufliche Routinen und nachhaltige Zielerreichung unterstützen. • <i>Fachlicher Input und Transfer:</i> – Accomplishment im PERMA-V-Modell – Tiny Habits, 1-%-Methode – Aufbau hilfreicher Gewohnheiten – Kleine Veränderungen mit langfristiger Wirkung – Systeme statt kurzfristiger Motivation – Transfer auf berufliche Routinen, Zielverfolgung und nachhaltige Veränderung im Arbeitsalltag <u>Methoden:</u> Kurzer Beobachtungsimpuls, Vortrag/Impuls, angeleitete Übung, strukturierte Einzelreflexion, Kleingruppen-Dialog
	15:30 – 17:00 Uhr	<u>Transfer und Abschluss: Beruflicher Handlungsplan</u> • Zusammenfassung der PERMA-V Faktoren • Rückblick auf zentrale berufliche Schlüsselkompetenzen • Verbindung individueller Erkenntnisse mit gesellschaftlichen Entwicklungen von Arbeit • Entwicklung persönlicher nächster Schritte mit beruflichem Bezug • Reflexion möglicher Hindernisse und Unterstützungs-faktoren • Feedback und Abschluss <u>Methoden:</u> angeleitete Übung, strukturierte Einzelreflexion, Gruppendiskussion