



# LERNREISE ACHTSAMKEIT UND RESILIENZ

Gesundheitsvorsorge für Mitarbeitende ist in Betrieben ein wichtiger Ausgangspunkt, um als Unternehmen nachhaltig erfolgreich zu agieren. Neben körperlichen Aspekten spielt auch die mentale Stärke eine große Rolle.

In der Lernreise „Achtsamkeit und Resilienz“ werden die Teilnehmenden angeleitet, das aktuelle Denken und Handeln zu hinterfragen, Stressoren zu identifizieren und mit relevanten Stellschrauben eine Veränderung herbeizuführen. Im Ergebnis kann das Leben leichter und die Arbeit besser werden.

So erarbeiten sich die Teilnehmenden in kleinen Einheiten wichtige Soft Skills für ihre berufliche und persönliche Entwicklung, tauschen Erfahrungen aus und geben einander Feedback. Auf diesem Wege nehmen Selbstorganisation und Selbstwirksamkeit zu.

Für Unternehmen und Organisationen kann die Lernreise ein **wertvoller Beitrag zur Gesundheitsvorsorge** für Mitarbeitende sein, den Krankstand reduzieren und die Belegschaft binden. Sie kann auch helfen die darüber hinausgehende **organisationale Resilienz** in den Blick zu bekommen.

## WAS IST EINE LERNREISE?

Eine Lernreise ist ein innovatives (teillbegleitetes) Weiterbildungsformat, das den **neuesten lernpsychologischen Erkenntnissen** entspricht. Die Teilnehmenden treffen sich selbstorganisiert in kleinen Gruppen, idealerweise wöchentlich, um anhand eines ausformulierten Guides ein Lernziel anzugehen.

Gerade für das Alltagshandeln ist das praktische Einüben, das Wiederholen und das gemeinsame Reflektieren ein wirksamer Ansatz. Daher enthält jede Lerneinheit kurze Inputs, praktische Übungen, Reflexionsfragen und eine „Hausaufgabe“ für den Transfer in den Alltag.

Mentale Fitness  
für die  
Herausforderungen  
des Alltags

LERNREISE  
ACHTSAMKEIT  
& RESILIENZ



## REISEDATEN

- 12 Etappen à 90 Min
- 4-6 Mitreisende pro Circle
- qualifizierte Lernreisebegleitung
- Starttermine: auf Anfrage

# DAS IST DRIN IN DER LERNREISE

- |   |                                    |    |                          |
|---|------------------------------------|----|--------------------------|
| 1 | Mein Energiehaushalt               | 7  | NEIN sagen               |
| 2 | Entspannungsimpulse für den Alltag | 8  | Sinn der Arbeit          |
| 3 | Haltung zu mir                     | 9  | Wünsche werden wahr      |
| 4 | Haltung zum Leben                  | 10 | Digitale Auszeit         |
| 5 | Umgang mit Krisen                  | 11 | Zeit für das Wesentliche |
| 6 | Lebendiges Netzwerk                | 12 | Retrospektive            |



Blick in  
den Guide!

## ZIELGRUPPE

Diese Lernreise richtet sich an Menschen

- mit hohem Leistungsanspruch an sich und andere
- die sich auf der Arbeit und auch privat stark engagieren
- die sich und ihre Wünsche meist hintenanstellen
- die Skills erwerben möchten, mit Stress besser umzugehen

## BENEFITS

### für die Teilnehmenden

- Mit Herausforderungen im Alltag besser umgehen können
- Fokussierter Arbeiten
- Persönliche Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken lernen
- Wege zur bewussten Entspannung lernen
- Vernetzung im Unternehmen

### für Unternehmen

- Produktive und mental gestärkte Mitarbeitende
- Kürzere Wege im Unternehmen durch besser vernetzte Mitarbeitende
- Attraktive, moderne Weiterbildung

## EIN WEITERBILDUNGSPRODUKT DER

### Lernwelt Designstudios

Ein Spin-Off der TH Aschaffenburg  
Scheuergärten 2a | 63755 Alzenau  
[kontakt@lernwelt-ds.de](mailto:kontakt@lernwelt-ds.de)



[www.lernwelt-ds.de](http://www.lernwelt-ds.de)