Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:
Mehr Power im Beruf! Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch Yoga für ein nachhaltig erfolgreiches Berufsleben.

Veranstaltungstermine:
09.03. - 14.03.2025 (Travemünde) Stephan Maey
06.04. - 11.04.2025 (Eckernförde) Stephanie Zander
18.05. - 23.05.2025 (Jadebusen) Tara Götz
21.09. - 26.09.2025 (Jadebusen) Stephan Maey
30.11. - 05.12.2025 (Borkum) Tara Götz

Umfang des Studienseminars
40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:
Stephan Maey, Yoga-Lehrer
Tara Götz, Yoga-Lehrerin

Zielgruppe:
Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte zur Weitergabe (für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an die Mitarbeiter/innen)
- Sicherung des Transfers in bestimmten Arbeitssituationen
- Explizit: Verbesserung der physischen und psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf, Förderung der Kompetenzen anhand der Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft, Stärkung von Wahrnehmung und Soziabilität, Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren, Auseinandersetzung mit Yogaübungen, Entspannungstechniken und Meditation mit Transfer in den Berufsalltag, Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf.

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die erlangten Kompetenzen können somit in den individuellen beruflichen Kontext übertragen werden.

FORUM Gesundheit, Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna
FON: 02303 - 22441; E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de

Träger:
FORUM für Politik, Wirtschaft und internationale Begegnung e.V., Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna

Uhrzeit:	Programminhalt:
Sonntag	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
18.00 Uhr bis 19.00 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.
19.00 Uhr bis 20.00 Uhr	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren. Abendmeditation.
Montag	
09.00 Uhr bis 10.30 Uhr	Die drei Ebenen des Stressgeschehens. Auswirkungen der Stressreaktion auf die Gesundheit und die berufliche Leistung. Studienerkenntnisse zur Wirksamkeit von Yoga. Yoga als Beitrag zur Steigerung der Gesundheitskompetenz im Berufsleben.
10.45 Uhr bis 12.15 Uhr	Definite Yoga: Einführung, Grundgedanken zur Yogapraxis und die 6 Intro-Haltungen. Erkennen von Bedürfnissen und Anwendbarkeit im Arbeitsgeschehen.
14.30 Uhr bis 16.00 Uhr	Einführung in die Yogaphilosophie und die acht Stufen des Yoga nach Patanjali. Entwicklung neuer Sicht- und Verhaltensweisen zur Steigerung der eigenen Effizienz im Beruf.
16.15 Uhr bis 17.00 Uhr	Einführung in das Pranayama: Definition und positive Auswirkung auf Stressreduzierung im Beruf.
17.00 Uhr bis 17.45 Uhr	Innere Haltung mit Yoga: Balance-Haltungen für mentale Stabilität.
Dienstag	
09.00 Uhr bis 10.30 Uhr	Einführung in die Meditation. Wissenschaftliche Erkenntnisse über die Wirkungsweise von Meditation am Arbeitsplatz. Ziele und Methoden für eine Balance zwischen Stress und Leistungsstärke.
10.45 Uhr bis 12.15 Uhr	Das Zusammenspiel zwischen Atmung, Haltung und Emotionen. Umsetzung von Meditations- und Pranyamatechniken zur Stressregulierung und Fokussierung im beruflichen Umfeld.
14.30 Uhr bis 16.00 Uhr	Yoga und Atmung: Yogahaltungen für die Meditationszeit zur Stabilisierung der Widerstandsfähigkeit.
16.15 Uhr bis 17.45 Uhr	Reflexion und Transfer der neu gewonnenen Erkenntnisse in den Berufsalltag.
Mittwoch	
09.00 Uhr bis 12.15 Uhr	Rückengesundheit am Arbeitsplatz. Die körperlichen Auswirkungen durch einseitige Bewegungsverhalten und Stress am Arbeitsplatz. Die Wirkung von Yoga zur Förderung und Stärkung körperlicher Flexibilität.
14.30 Uhr bis 16.00 Uhr	Yoga für Schultern und Nacken: Regeneration und Prophylaxe im beruflichen Kontext.
16.15 Uhr bis 17.45 Uhr	Reflexion und Anwendungsmöglichkeiten der Erlernten Yogahaltungen für die Rückengesundheit im beruflichen Kontext.

Donnerstag	
09.00 Uhr bis 11.15 Uhr	Mentale Stärke im Beruf. Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Förderung der individuellen Leistungsfähigkeit durch Resilienz. Techniken und Methoden für den Umgang mit Stressoren im Beruf.
11.30 Uhr bis 12.15 Uhr	Entspannungstechniken für einen stressfreien Start in den Arbeitsalltag.
14.30 Uhr bis 16.00 Uhr	Yogaphilosophie: Vertiefung der individuellen Verhaltens- und Sichtweisen zur Verbesserung beruflicher Effizienz.
16.15 Uhr bis 17.00 Uhr	Mentale Stärke durch Yoga. Förderung der Kraft, Energie und Motivation in der Praxis.
17.00 Uhr bis 17.45 Uhr	Reflexion: Gelungene Integration der Methoden in den individuellen Berufsalltag.
Freitag	
08.30 Uhr bis 09.15 Uhr	Meditations- und Pranayamatechniken um steigende Anforderungen im Beruf fokussiert zu begegnen.
09.30 Uhr bis 11.00 Uhr	Die 4-A-Strategie für den Akutfall: der kurzfristige Umgang mit akuten Belastungssituationen.
12.00 Uhr bis 14.15 Uhr	Workshop: Entwicklung eines individuellen Tagesplan mit Transfer des Erlernten in den Berufsalltag. Wege und Möglichkeiten für die Integration der Methoden in den Beruf.
14.15 Uhr bis 15.45 Uhr	Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung.

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.
Stand: November 2023

FORUM Gesundheit, Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna
FON: 02303 - 22441; E-Mail: bildungsurlaub@forum-gesundheit-nrw.de

Träger:
FORUM für Politik, Wirtschaft und internationale Begegnung e.V., Friedrich-Ebert-Str. 58, 59425 Unna