

Titel der Veranstaltung:

Achtsamkeit im Berufsalltag. Stressbewältigung und Achtsamkeit mit MBSR.

Veranstaltungstermine:

02.07. - 07.07.2023 (Eckernförde)

10.12. - 15.12.2023 (Starnberger See)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Yvonne Hanhoff, MBSR-Lehrerin

Zielgruppe:

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

Lernziele:

In diesem Bildungsurlaub erlernen die Teilnehmenden die grundlegenden Elemente aus dem MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn. Wichtige Elemente bestehen aus praktischen Achtsamkeitsübungen, um einen effektiven Umgang mit Stress zu erlernen. Gleichzeitig werden theoretische Inhalte zu den Auswirkungen von Stress betrachtet und anhand von Selbstreflexionen setzen sich die Teilnehmenden mit den eignen Stressauslösern und den individuellen Handlungsmöglichkeiten zur Prävention auseinander. Es werden verschiedene Achtsamkeitsübungen mit Anleitung in Form von Yoga, Meditation und achtsame Körper- und Sinnesübungen praktiziert. Anhand dieser Methoden stärken die Teilnehmenden ihre Selbststeuerungskompetenzen und erhöhen die Fähigkeit mit belasteten Situation im Berufs- als auch im Alltag achtsamer umzugehen. Ebenso wird die körperliche sowie psychische Wahrnehmung zur Stärkung der Selbstfürsorge geschult.

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Auswertung, Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt. Die erlangten Kompetenzen können in die beruflichen Tätigkeiten eingebunden werden, um so die Arbeitsfähigkeit zu erhalten und die berufliche Vitalität zu fördern.

Sonntag, Anreisetag

Anreise bis 17.00 Uhr

17.45 Uhr bis 18.30 Uhr

Gemeinsames Abendessen

Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)

Dauer: 8 UE

morgens

Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren.

vormittags

Einführung in die Achtsamkeit – Die inneren Ressourcen erschließen.

mittags

Stärkung der Wahrnehmungskompetenz. Entwicklung der Selbstwahrnehmung durch Achtsamkeit.

nachmittags

Wahrnehmung stärken durch Body-Scan.

nachmittags

Reflexionsrunde: Die eigene Wahrnehmung.

Dienstag, 2. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Vertiefung der Wahrnehmungskompetenz. Die Bedeutung der Wahrnehmung im beruflichen Stresserleben.

vormittags

Das Neun-Punkte-Problem. Entwicklung von neuen Problemlösungsmethoden.

vormittags

Vertiefung der Wahrnehmung durch Body-Scan.

mittags

Wahrnehmung des eigenen Körpers mit Erkennen und Akzeptieren der eigenen Grenzen durch Achtsamkeitstraining.

nachmittags

Stärkung der Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung im Berufsalltag durch Meditation.

nachmittags

Reflexionsrunde: Die Akzeptanz von Grenzen.

Mittwoch, 3. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Stress und seine Auswirkungen auf den Menschen. Die Bedeutung von bewertenden Gedanken für die Entstehung von Stress. Die Wirkung von achtsamen Umgang mit Grenzen und Stress am Arbeitsplatz.

vormittags

Der eigene Stress – Erkennen von eigenen Stresssituationen im beruflichen Alltag.

mittags

Stressreduzierung durch Yoga.

nachmittags

Die Selbststeuerung bei Stress fördern. Entwicklung alternativen Möglichkeiten im Umgang mit Stress im beruflichen Kontext.

nachmittags

Reflexionsrunde: Der Umgang mit Stress.

Donnerstag, 4. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Stärkung der Handlungskompetenzen: Der eigene Umgang mit Gedanken und unangenehmen Erfahrungen achtsamer gestalten.

vormittags

Stärkung der Selbststeuerungskompetenz durch Meditation.

mittags

Achtsame Kommunikation. Stärkung der Kommunikationskompetenz bei schwierigen Gesprächen am Arbeitsplatz.

nachmittags

Reflexionsrunde: Achtsame Kommunikation mit Mitmenschen.

Freitag, 5. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Achtsamkeit durch Mindful-Cmpassion. Stressabbau durch Akzeptanz der eigenen Bedürfnisse die positive Wirkung von Mitgefühl. Entwicklung von Praktiken mit schwierigen Situationen umzugehen.

vormittags

Stärkung der Selbststeuerungskompetenz durch Yoga.

mittags

Zukunftswerkstatt: Entwicklung eines individuellen Tagesplan mit Transfer des Erlernten in den Berufsalltag. Wege und Möglichkeiten für die Integration der Methoden in den Beruf.

nachmittags

Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Transfer in den Alltag, Evaluation und Verabschiedung.

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Stand Juli 2022