

## Bildungsurlaub

---

### **Titel der Veranstaltung:**

Aktiv leben – Vital bleiben. Nachhaltige Rückentrainings-Konzepte und Strategien als Stressbewältigung zur ganzheitlichen Leistungssteigerung im Beruf.

### **Veranstaltungstermin:**

16.03. - 21.03.2025 (Sylt)

29.06. - 04.07.2025 (Harz)

07.09. - 12.09.2025 (Eifel)

### **Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

### **Leitung des Bildungsurlaubs:**

Ina Luna Dölken

HP(Psychotherapie), NLP-Coach, Sporttrainerin (LSB), Qi-Gong und Yogatrainerin, Entspannungs- und Klangschalentherapeutin.

### **Zielgruppe:**

Arbeitnehmer/innen

### **Lernziele:**

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte zur Weitergabe in leitenden Positionen für die Schulung der Mitarbeiter: Teilnehmer\*innen sollen in der Lage sein, die Kursinhalte effektiv zu verstehen, zu vermitteln und zu reflektieren, um sie anschließend an ihre Mitarbeiter weiterzugeben.
- Sicherung des Transfers in spezifischen Arbeitssituationen: Die Teilnehmer\*innen sollen in der Lage sein, die erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse in bestimmten beruflichen Situationen anzuwenden und sicherzustellen, dass das Gelernte im Arbeitskontext erfolgreich umgesetzt wird.
- Verbesserung der physischen, psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf: Ziel ist es, die körperliche Fitness, die psychische Stärke und die mentale Beweglichkeit der Teilnehmer\*innen zu steigern, um ihre berufliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen.
- Förderung der Kompetenzen in Bezug auf Selbstsicherheit und Widerstandsfähigkeit: Die Inhalte zielen darauf ab, den beruflichen Stress-Level zu senken, das Selbstbewusstsein zu stärken und die Wahrnehmungsfähigkeit zu erhöhen.
- Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren: Das Programm soll den Umgang mit beruflichen Stressoren erleichtern und den Teilnehmer/innen wirksame Strategien zur Stressbewältigung vermitteln.
- Integration von Entspannungstechniken im Berufsalltag: Die Praxisinhalte sollen den Teilnehmer/innen ermöglichen Entspannungstechniken in ihren täglichen Arbeitsalltag zu integrieren, um Stress abzubauen und die mentale Stärke zu fördern.
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf: Das Ziel ist, die allgemeine berufliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit der Teilnehmer/innen zu stärken, um Herausforderungen effektiv zu bewältigen und die Arbeitsqualität zu steigern.

## Bildungsurlaub

<b>Uhrzeit:</b>	<b>Programminhalt:</b>
<b>Sonntag</b>	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
18.00 Uhr bis 19.30 Uhr	Gemeinsames Abendessen in der Unterkunft.
19.30 Uhr bis 21.00 Uhr	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren.
<b>Montag</b>	
morgens	Start in den Tag. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klärung von offenen Fragen.</li> <li>• Alles eine Frage der Haltung: Bewegt in den Tag mit Übungen zur Haltungsschulung für einen energiereichen Arbeitsbeginn.</li> </ul>
vormittags	Die tragenden Säulen der Gesundheit. Einblicke in die Prinzipien und die positive Auswirkung für den beruflichen Alltag.
mittags	Grundlagen des Myoreflex-Trainings (Kraft in der Dehnung) zur Förderung von körperlichem Wohlbefinden, Stressabbau und die Steigerung der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. Einblicke in die Prinzipien und deren Relevanz für den beruflichen Alltag.
nachmittags	Bodyscan zur besseren Körperwahrnehmungsfähigkeit. Einführung in Meditations- und Atemtechniken für die tägliche Anwendung im Beruf.
abends	Reflexionsrunde: Was habe ich an dem Tag gelernt und Positives erfahren?
<b>Dienstag</b>	
morgens	Start in den Tag. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klärung von offenen Fragen.</li> <li>• Bewegt in den Tag mit Übungen zur Haltung für einen energiereichen Arbeitsbeginn.</li> </ul>
vormittags	Die Auswirkung von Bewegung auf unsere Gesundheit für den beruflichen Alltag. Erkenntnis und praktische Anwendungsmöglichkeiten, ein Aufruf zu täglicher Bewegung zur Optimierung der körperlichen Verfassung und Stressabbau am Arbeitsplatz.
mittags	Vertiefung der Grundlagen des Myoreflex-Trainingstherapie. Integration für den beruflichen Alltag zur Förderung von Beweglichkeit, Kraft, Flexibilität und mentaler Ausgeglichenheit im Kontext der beruflichen Anforderungen.
nachmittags	Vorstellung verschiedener Entspannungsmethoden für jeden Tag in Kurzform (PME, AT), als wissenschaftlich belegtes Körperwahrnehmungstraining im beruflichen Kontext.
abends	Reflexionsrunde: Was habe ich an dem Tag gelernt und Positives erfahren?

## Bildungsurlaub

### Mittwoch

morgens	<p>Start in den Tag.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klärung von offenen Fragen.</li> <li>• Bewegt in den Tag mit ausgesuchten Haltungsübungen- für einen energiereichen Arbeitsbeginn.</li> </ul>
vormittags	Einblick in die Prinzipien des Pilates am Ball und deren Relevanz für den beruflichen Alltag. Auseinandersetzung zur Förderung von Wohlbefinden und Stressbewältigung im beruflichen Kontext.
mittags	Pilates am Ball-Training Teil 1: Sinnvolle Übungs-Kombinationen und Integration für den beruflichen Alltag zur Förderung von Balance, Beweglichkeit Kraft, Flexibilität und mentaler Ausgeglichenheit im Kontext der beruflichen Anforderungen.
nachmittags	Bewegte Entspannungsmeditationen als alternatives Angebot zu einer Ruhe-Meditation: Anwendung und Integration der Entspannungstechnik in den Arbeitsalltag.
abends	Reflexionsrunde: Was habe ich an dem Tag gelernt und Positives erfahren?

### Donnerstag

morgens	<p>Start in den Tag.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klärung von offenen Fragen.</li> <li>• Bewegt in den Tag mit ausgesuchten Haltungsübungen für einen energiereichen Arbeitsbeginn.</li> </ul>
vormittags	Selbstfürsorge und Achtsamkeit: wichtige Aspekte zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Erkenntnisse und Anwendungsmöglichkeiten für den beruflichen Alltag,
mittags	Pilates am Ball Teil 2, sinnvolle Übungs-Kombinationen und Integration für den beruflichen Alltag zur Förderung von Balance, Beweglichkeit Kraft, Flexibilität und mentaler Ausgeglichenheit im Kontext der beruflichen Anforderungen.
nachmittags	Intensive Sinneswahrnehmung: Visualisierungstechniken und praktische, täglich anwendbare Kurz-Meditationen für mehr Achtsamkeit und Präsenz im Beruf.
abends	Reflexionsrunde: Was habe ich an dem Tag gelernt und Positives erfahren?

## Bildungsurlaub

---

### Freitag

morgens	Start in den Tag. <ul style="list-style-type: none"><li>• Klärung von offenen Fragen.</li><li>• Bewegt in den Tag mit Rückblick zu den erlernten Haltungsübungen für einen energiereichen Arbeitsbeginn.</li></ul>
vormittags	Resilienz: Psychische Widerstandskraft für berufliche Herausforderungen stärken. Vorstellung der Prinzipien und wissenschaftlichen Erkenntnissen der Resilienz im beruflichen Kontext. Analyse von Techniken und Anwendungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz.
mittags	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