

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Anti-Aging für die Karriere. Stressprävention im Beruf für langanhaltenden Erfolg.

Veranstaltungstermin:

05.08. – 09.08.2024

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Elke Lechner, Yoga-Lehrerin und Achtsamkeitstrainerin

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 Durchsetzungskraft: Die Inhalte zielen darauf ab, das Selbstvertrauen und die Fähigkeit zur erfolgreichen Durchsetzung von Ideen und Entscheidungen in beruflichen Situationen zu stärken.
- Stärkung von Wahrnehmung und Soziabilität: Die Teilnehmer*innen sollen ihre Fähigkeiten zur zwischenmenschlichen Kommunikation und zur Empathie verbessern, um bessere Beziehungen am Arbeitsplatz aufzubauen.
- 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 Yogaübungen, Entspannungstechniken und Meditation im Berufsalltag: Die Praxisinhalte sollen den Teilnehmer*innen ermöglichen, Yogaübungen, Entspannungstechniken und Meditation in ihren täglichen Arbeitsalltag zu integrieren, um Stress abzubauen und die mentale Klarheit 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

Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)

Dauer: 8 UE

morgens

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

vormittags

Einblicke in die physiologischen Aspekte von Stress und ihre Auswirkungen auf das berufliche Leben. Die Rolle der Atmung als Werkzeug bei der Stressbewältigung.

mittags

Die Rolle von Energie im Arbeitsalltag. Die Grundlagen von Prana und den Vayus mit ihrer Bedeutung im Yoga und der traditionellen indischen Philosophie. Vorstellung von Konzepten und Techniken, um die eigene Energie effektiver zu nutzen, produktiver und kreativer zu sein sowie blockierende Faktoren zu identifizieren und zu bewältigen.

nachmittags

Warum Entspannung und Meditation im Beruf? Einführung in die Bedeutung von Entspannung und Meditation in der heutigen arbeitsintensiven Welt. Praktische Übungen zur Entspannung, einschließlich Meditation.

Dienstag, 2. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Nüchterne Kriyas und Bandhas für die mentale Stärke im Beruf. Förderung von Produktivität, Klarheit und Konzentration durch zwei Konzepte aus dem Yoga. Entwicklung von Strategien zur Integration in den beruflichen Alltag.

vormittags

Chakralehre im Beruf: Energetische Balance und beruflicher Erfolg. Grundlagen der sieben Hauptchakren und ihre Bedeutung für die Energiebalance. Wissenschaftliche Erkenntnisse über den Beitrag von Chakrensystemen, um berufliche Hindernisse zu überwinden, Kreativität zu fördern sowie die persönliche Stärke im Beruf zu steigern. Analyse der Rolle von Chakren in der Selbstwahrnehmung, zwischenmenschlichen Kommunikation und emotionalen Intelligenz.

mittags

Die Wirkung der Bandhas im Beruf: Inneres Gleichgewicht und beruflicher Erfolg. Einführung in die grundlegenden Bandhas und ihr Beitrag zur Förderung der emotionalen Intelligenz und eine gesunde Selbstwahrnehmung im beruflichen Umwelt. Strategien zur Integration von Techniken in den Arbeitsalltag.

nachmittags

Stressbewältigung durch Meditation. Erklärung der grundlegenden Prinzipien der Meditation, einschließlich Achtsamkeit und Atemtechniken.

Bildungsurlaub

Mittwoch, 3. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Asanas im Beruf: Die Auswirkungen auf Gesundheit und Produktivität. Einführung in die Grundlagen und Prinzipien der Asanas sowie deren historischen Hintergrund und ihre Bedeutung im Yoga. Aktuelle wissenschaftliche Studien und Forschungsergebnisse, die die positiven Effekte auf die Gesundheit als auch die Produktivität im Beruf beleuchten.

vormittags

Asanas zur Verbesserung der Körperhaltung. Förderung der Körperhaltung und das ergonomische Bewegungsverhalten am Arbeitsplatz, um physische Belastungen zu reduzieren. Darstellung, wie Asanas in den Arbeitsalltag integriert werden kann.

mittags

Die Koshas im Beruf: Verständnis der Energiehüllen für persönliche und berufliche Entwicklung. Einführung in die fünf Koshas als Stressbewältigungstechnik, um Stress im Arbeitsumfeld zu erkennen und effektive Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Diskussion über die Rolle der Koshas bei der Steigerung der Konzentration, Kreativität und Produktivität im beruflichen Kontext.

nachmittags

Stressprävention mithilfe Meditation: Wie Entspannung und Meditation als wirksame Strategien zur Bewältigung von beruflichem Stress dienen können.

Donnerstag, 4. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Vitalitätsyoga im Beruf: Steigerung von Energie und Leistungsfähigkeit. Wie Vitalitätsyoga als Werkzeug zur Stressbewältigung und Entspannung im Arbeitsalltag dienen kann. Vorstellung von Techniken zur Integration von Vitalitätsyoga im beruflichen Alltag.

vormittags

Fasten und Intervallfasten im Beruf: Steigerung der Energie und Produktivität. Grundlagen des Fastens und Intervallfastens, einschließlich der verschiedenen Methoden und Zeiträume. Betrachtung der wissenschaftlichen Studien und Forschungsergebnisse, die die Auswirkungen des Fastens auf den Körper, den Geist und die berufliche Leistung untersuchen. Fasten und Intervallfasten als Werkzeuge zur Stressbewältigung und Förderung mentaler Klarheit für eine verbesserte Arbeitsleistung.

mittags

Vitalitätsyoga vs. Arbeitsleistung. Die Prinzipien des Vitalitätsyogas als Beitrag zur Steigerung der Arbeitsleistung, Förderung der Kreativität und Produktivität. Anwendung von Übungen, die speziell die körperliche Fitness, Flexibilität und Energie im beruflichen Kontext zu steigern.

nachmittags

Berufliche Anwendung von Meditation. Praktische Einblicke zur Integration in den beruflichen Alltag.

Bildungsurlaub

Freitag, 5. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

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

mittags

Mein persönlicher Transfer in den Berufsalltag.

nachmittags

Abschluss: Gesprächsrunde, Reflexion und Austausch, Feedback und Verabschiedung.

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Stand: September 2023