

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Raus aus der Erschöpfungspirale! Anti-Stress-Strategien im Beruf.

Veranstaltungstermin - Veranstaltungsort:

11.06. - 16.06.2023 (Ammersee)

08.10. - 13.10.2023 (Usedom)

05.11. - 10.11.2023 (Spiekeroog)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Franz Laufer, Yogalehrer und Meditationsleiter

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, psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf, Förderung der Handlungskompetenzen anhand der Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft durch , Stärkung von Wahrnehmung und Soziabilität, Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren, Entwicklung von kurz-, mittel- und langfristigen Stressbewältigungsstrategien, Auseinandersetzung mit Yoga, Achtsamkeitstechniken 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.

Bildungsurlaub

Sonntag, Anreisetag

Anreise bis 17.00 Uhr

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Gemeinsames Abendessen

Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)

Dauer: 8 UE

morgens

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

vormittags

Begriffsdefinition: Stress, Burnout. Allgemeine und individuelle Ursachenanalyse von Stress im Berufsleben.

mittags

Erfolg im Beruf durch Stärkung der physischen und psychischen Beweglichkeit.

nachmittags

Stressprophylaxe und Stressbeseitigungen durch Yoga. Anwendungsmöglichkeiten im Berufsalltag.

Dienstag, 2. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Die Bedeutung von Meditation zur Stärkung der Konzentration am Arbeitsplatz. Wissenschaftliche Erkenntnisse, Ziele und Methoden. Die Prinzipien des Atems als Methode der Stressbewältigung.

vormittags

Achtsamkeitstraining für mehr Effizienz im Beruf. Einführung in die Funktionsweise des menschlichen Geistes. Wie Achtsamkeit die kognitiven Fähigkeiten verändern kann.

mittags

Einführung in das Yoga: Vorstellung von unterschiedlichen Yogastilen mit Fokus auf Business-Yoga.

nachmittags

Yoga-Praxis: Yoga zur Entspannung und Regeneration im beruflichen Kontext.

Mittwoch, 3. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Chancen und Anwendungsmöglichkeiten der Mediations- und Achtsamkeitstechniken zur Stressminderung im beruflichen Umfeld.

Bildungsurlaub

vormittags (*Fortsetzung Mittwoch*)

Workshop: Der eigene Stresshaushalt. Analyse von persönlichen Stressfaktoren aus dem Beruf und der Umgang mit Stresssituationen.

mittags

Yoga, Meditation und Achtsamkeitstraining für mehr Handlungskompetenz und Erfolg im Beruf durch Verbesserung der körperlichen und mentalen Kompetenzen.

nachmittags

Yoga- und Meditationstechniken zur Stärkung von Gelassenheit in Stresssituationen.

Donnerstag, 4. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Der Erfolg von Yoga für die Arbeitswelt. Steigerung der Leitungs- und Lebensqualität auf der Arbeit.

vormittags

Workshop: Transfer der Achtsamkeitsmethoden zur Stressregulierung am Arbeitsplatz.

mittags

Theorie und Praxis der Achtsamkeitsmeditation zur Fokussierung am Arbeitsplatz. Funktion und Anwendungsmöglichkeiten.

nachmittags

Praxis: Yoga und Meditation zur Stärkung der Fokussierung.

Freitag, 5. Tag

Dauer: 8 UE

morgens

Mentales Training für eine höhere Stress-Resilienz. Wie mit schwierigen Situationen gelassener umgegangen werden kann.

vormittags

Von der Selbstwahrnehmung zum Selbstvertrauen. Selbstwahrnehmung entwickeln und den richtigen Umgang mit belastenden Emotionen finden.

mittags

Schlaflosigkeit und innere Unruhe. Auswirkungen auf den Arbeitsalltag. Vermittlung von präventiven Techniken.

Workshop: Transfer des Erlernten in den eigenen Berufsalltag. Entwicklung eines „Anti-Stress-Plan“ mit Bewusstheits-, Zeit- und Prioritätsmanagement.

nachmittags

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

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!

Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Stand: Mai 2021