

Titel der Veranstaltung:

Der inneren Balance begegnen. Methoden zur Stärkung der kognitiven und physischen Flexibilität als Anstoß im Beruf.

Veranstaltungstermine:

16.07. - 21.07.2023 (Jadebusen)

12.11. - 17.11.2023 (Norderney)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Tara Götz

Zielgruppe:

Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

Lernziele:

In dem fünftägigen Bildungsurlaub werden Wege aufgezeigt, wie ein konstruktiver Umgang mit Belastungen im Berufsalltag aussehen kann und wie man den konstruktiven Umgang mit Stress in den eigenen Arbeitstag integrieren kann. Im Rahmen des Seminars werden den Teilnehmer/innen grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten für den Umgang mit Stress vermittelt. Nach einer Einführung in das Thema Stress werden Wege zur Entspannung unter Berücksichtigung der Alltagstauglichkeit in der Arbeitswelt aufgezeigt und anschließend Methoden zum Erkennen der eigenen Stressverstärker besprochen und geübt.

In einem nächsten Schritt werden Möglichkeiten erarbeitet, wie Stresssituationen verändert werden können und schließlich wie eine nutzenbringende Erholung gelingen kann. In Gesprächen sowie in der Bewegung werden berufliche und gesellschaftliche Themen reflektiert und neue Perspektiven eingenommen. Die Improvisation und der Tanz werden als eine Ressource zur Förderung der Kreativität, Spontanität und Flexibilität am Arbeitsplatz genutzt.

Besonderer Schwerpunkt wird daraufgelegt, die Rolle der Ziele der Teilnehmer/innen bei der Gestaltung des eigenen Alltags zu klären und wie es den Teilnehmer/innen gelingen kann, ihre Zeit im Alltag mit dem Fokus auf den Beruf sinnvoll einzuteilen.

Das Seminar orientiert sich an wissenschaftlich und praktisch erprobten und anerkannten Trainings zu Stressbewältigung und Stärkung der körperlichen Belastbarkeit. Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Auswertung, Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt. Die erlangten Kompetenzen können im beruflichen Kontext angewendet werden. Sie tragen zu einer entspannten Arbeitsatmosphäre bei und befördern so die beruflichen Erfolge.

Sonntag, Anreisetag

Anreise bis 17.00 Uhr

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Abendessen

Montag, 1. Tag (Beginn des Bildungsurlaubes)

Schwerpunkt: Einführung in die Balance

Dauer: 8 UE

morgens

Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Ziele und Erwartungen der Woche.

vormittags

Balance des Autonomen Nervensystems und die Herausforderungen im beruflichen Alltag. Einblick in die Aspekte des Selbstmanagements. Betrachtung der eigenen Balance mit Blick auf Veränderungen.

mittags

Praxis: Raum – innerer und äußerer Raum. Erster Bewegungsfaktor nach R.v. Laban.

mittags

Die digitale Gesellschaft. Fehlhaltungen und Stress des Körpers – Ursachen und Auswirkungen sowie Kostenbelastung und wirtschaftliche Aspekte in unserer Gesellschaft. Den Wert von Bewegungspraxen und Achtsamkeit für alle gesellschaftlichen Bereiche erkennen.

nachmittags

Praxis: Ausbalanciert? Bewegungsökonomie und gute Körperhaltung. Orientierung in der Haltung finden mit Hilfe der Imagination nach E. N. Franklin.

Dienstag, 2. Tag

Schwerpunkt: Achtsamkeit für eine innere Balance

Dauer: 9 UE

morgens

Praxis: Bewegter Einstieg mit Yoga. Die Wirkung von entspannter Aufrichtung.

morgens

Wo sitzt die Beweglichkeit? Der Zusammenhang von Körperbewusstsein, Präsenz und Beweglichkeit verknüpft mit der Imagination nach Franklin.

vormittags

Praxis: Fortsetzung der Bewegungsfaktoren nach R. v. Laban - Fluss und Antriebe.

mittags

Balance und Achtsamkeit: die Grundhaltungen der Achtsamkeit. Neue Einstellungs- und Handlungsmöglichkeiten in beruflichen Stress-Ereignissen durch Achtsamkeit entdecken.

nachmittags (*Fortsetzung Dienstag*)

Filmanalyse: „But Beautiful: Nichts existiert unabhängig“, Erwin Wagenhofer (2019). Die Bedeutung der Achtsamkeit in einer Welt begrenzter Ressourcen.

Mittwoch, 3. Tag

Schwerpunkt: Stressresistenz erhöhen durch Resilienz, Stressmanagement und Bewegung

Dauer: 8 UE

morgens

Praxis: Bewegungsvielfalt für den Zugang zur Kreativitätsförderung und Leistungsstärke.

morgens

Stressmanagement. Herausforderungen im Berufsleben mit Stresssituationsanalyse. Vertiefung der Wege zur Balance in Beruf und Alltag. Eigene Handlungsmuster hinterfragen.

vormittags

Veränderungen Festhalten und Loslassen. Umgang mit Wandel und Druck in der Gesellschaft und in der Arbeitswelt. Flexibilität und Vielfalt im Denken und Veränderungen offen begegnen.

mittags

Resilienz stärken, Wandel und Zukunft gestalten. Kreative Handlungskompetenzen entdecken und fördern. Die Bedeutung von Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeit. Eine neue ethische Grundhaltung in sozialen Gesellschaftsbereichen fördern.

nachmittags

Spontanität und Kreativität im eigenen Bewegen umsetzen. Freies Tanzen und seine Hintergründe in Theorie und Praxis.

Donnerstag, 4. Tag

Schwerpunkt: Stärkung der Selbstkompetenzen

Dauer: 8 UE

morgens

Praxis: Rituale und Reflexion. Bewegter Einstieg mit Yoga und Tanz in den Berufsalltag.

vormittags

Selbstbewusstsein als wichtige Ressource im täglichen Miteinander in der Gesellschaft. Die eigene Persönlichkeit entwickeln sowie die eigene Komfortzone ausdehnen.

mittags

Achtsam und präsent sein im Beruf - Erweiterung der fünf Sinne. Transferfrage: Eine Gesellschaft mit offenen Sinnen?

nachmittags

Natural Movement: Ganzheitlich fit mit natürlichen Bewegungen zur Steigerung der Koordination und Leistungsfähigkeit.

Freitag, 5. Tag

Schwerpunkt: Ziele setzen & Rückfallprävention

Dauer: 7 UE

morgens

Richtig Atmen. Bedeutung der Körper-Atem Verbindung mit Blick auf Entspannungstechniken.

vormittags

Praxis: Fortsetzung der Bewegungsfaktoren nach Laban. Dynamik, Beziehung und Bewegungsfluss mit Transfer auf den Berufsalltag.

mittags

Reflexion und Blick in die Zukunft. Zusammenfassung der vorgestellten Übungssysteme und Wiederholung. Welche Strategien der Bewegung/Entspannung passen für mich und nehme ich mit? Zielsetzung für den Berufsalltag mit Entwicklung von individuellen Plänen.

mittags

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

Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.
Stand: November 2022