

Bildungsurlaub

Titel der Veranstaltung:

Das Gleichgewicht finden. Die Bedeutung von Beweglichkeit und Achtsamkeit als Voraussetzung für stressfreies Arbeiten. Pilates als unterstützende Kraft.

Veranstaltungstermine:

06.04. - 11.04.2025 (Wangerooge)

10.08. - 15.08.2025 (Plöner See)

05.10. – 10.10.2025 (Ammergebirge)

Umfang des Studienseminars

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

Leitung des Bildungsurlaubs:

Almut Krüger, Trainerin für Kommunikation, Stressmanagement, Yoga und Pilates

Zielgruppe:

Arbeitnehmer/innen

Lernziele:

Der Bildungsurlaub dient der Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte zur Weitergabe an andere Mitarbeiter/innen sowie der Sicherung des Transfers in bestimmten Arbeitssituationen.

Explizit werden folgende Lerninhalte vermittelt: Erkenntnisse der aktuellen Stresspräventionsforschung und des Grundgedanken, Verbesserung der physischen und psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf, Förderung der Kompetenzen anhand der Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft, Stärkung von Wahrnehmung und Soziabilität, Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren, Auseinandersetzung mit Pilatesübungen und Entspannungstechniken 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

Uhrzeit:	Programminhalt:
Sonntag	
bis 17.00 Uhr	Anreise und Check-In
18.00 Uhr bis 19.30 Uhr	Abendessen in der Unterkunft.
Montag	
09.00 Uhr bis 10.30 Uhr	Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren. Bildungsurlaub als Instrument des lebenslangen Lernens.
10.45 Uhr bis 12.15 Uhr	Theoretischen Grundlagen zum Thema Pilates. Vorstellung der Bedeutung von Beweglichkeit für die Stärkung der eigenen Selbstwahrnehmung.
14.00 Uhr bis 15.30 Uhr	Grundlagen der Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule und haltungsrelevante Gelenke. Zusammenhänge erkennen und verstehen.
15.45 Uhr bis 17.15 Uhr	Wie beeinflussen sich Körper und Psyche? Analyse der körperlichen und mentalen Zusammenhänge.
Dienstag	
09.00 Uhr bis 10.30 Uhr	Fehlhaltungen des Körpers – Ursachen und Auswirkungen. Kostenbelastung und wirtschaftliche Aspekte in unserer Gesellschaft (Vortrag mit Diskussion)
10.45 Uhr bis 12.15 Uhr	Pilates als Grundhaltung am Arbeitsplatz - aufgerichtet und mit aktivem Beckenboden. Welche Voraussetzungen braucht es? Welche Auswirkungen hat es?
14.00 Uhr bis 15.30 Uhr	Atemschulung – Gutes Atmen als Grundvoraussetzung für mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit.
15.45 Uhr bis 17.15 Uhr	Auflösen von Blocken und Stressbewältigung. Verständnis von körperlichen Spannungen und Stresssituationen während der Arbeit. Einblick in die Bedeutung von Verspannungen und deren Einfluss auf die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. Vorstellung von Stresspräventionstechniken.
Mittwoch	
09.00 Uhr bis 10.30 Uhr	Selbstbewusstsein als wichtige Ressource im täglichen Miteinander in Gesellschaft und Arbeitswelt. Die eigene Persönlichkeit entwickeln.
10.45 Uhr bis 12.15 Uhr	Verbesserte Performance mit Pilates am Arbeitsplatz. Faktoren für eine gesunde Körperhaltung und gestärkte Selbstorganisation. Überprüfung von verschiedenen Ansätzen im Vergleich.
14.00 Uhr bis 15.30 Uhr	Die eigene Verantwortung übernehmen - Korrektur von Körperhaltung und Bewegung. Sinnvolles ergonomisches Verhalten am Arbeitsplatz ausfindig machen, Mitarbeiter*innen und Kolleg*innen inspirieren sowie das eigene Arbeitsumfeld rückengerecht gestalten. Pilates als Lebenseinstellung?
15.45 Uhr bis 17.15 Uhr	Einführung in die PME zum Stressabbau am Arbeitsplatz.

Bildungsurlaub

Donnerstag

- 09.00 Uhr bis 11.15 Uhr Arbeitsplätze - Optimum und Realität? Was kann jede*r Einzelne für seine aufrechte Haltung tun? Rechte und Pflichten.
- 11.30 Uhr bis 13.00 Uhr Die eigene Aufrichtung erleben. Blockaden lösen durch Übungen aus dem Pilates.
- 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr Achtsamkeitsorientierte Körperarbeit für ein leistungsfähiges Körperbewusstsein.
- 16.30 Uhr bis 17.15 Uhr Reflexion der Inhalte mit beruflicher Integration in den Alltag.

Freitag

- 08.30 Uhr bis 10.00 Uhr Der optimale Arbeitsplatz – Was ist möglich? Umsetzung von Pilates im Alltag. Welche Voraussetzungen gibt es, was braucht es und was ist umsetzbar für jede*n Einzelne*n.
- 10.15 Uhr bis 12.30 Uhr Workshop: „Mein Transfer-Plan“. Entwurf eines möglichst konkreten Plans für den zukünftigen gesundheitsförderlichen Umgang mit Belastungen in Beruf und Alltag.
- 14.00 Uhr bis 14.45 Uhr Reflexion - Zusammenfassung der Inhalte und Übungssysteme.
- 14.45 Uhr bis 16.15 Uhr 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