

Programm

Titel der Veranstaltung:

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

Veranstaltungstermine:

12.04. - 17.04.2026 (Rügen)

21.06. - 26.06.2026 (Allgäu)

04.10. - 09.10.2026 (Schwarzwald)

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.

Programm

Sonntag

bis 17.00 Uhr

Anreise und Check-In

18.00 Uhr bis 19.30 Uhr

Abendessen in der Unterkunft.

Montag

morgens

Begrüßung, Vorstellung des Programms, Gemeinsames Kennenlernen, Wünsche und Ziele definieren. Bildungsurlaub als Instrument des lebenslangen Lernens.

vormittags

Theoretischen Grundlagen zum Thema Pilates. Vorstellung der Bedeutung von Beweglichkeit für die Stärkung der eigenen Selbstwahrnehmung.

mittags

Grundlagen der Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule und haltungsrelevante Gelenke. Zusammenhänge erkennen und verstehen.

nachmittags

Wie beeinflussen sich Körper und Psyche? Analyse der körperlichen und mentalen Zusammenhänge.

Dienstag

morgens

Fehlhaltungen des Körpers – Ursachen und Auswirkungen. Kostenbelastung und wirtschaftliche Aspekte in unserer Gesellschaft (Vortrag mit Diskussion)

vormittags

Pilates als Grundhaltung am Arbeitsplatz - aufgerichtet und mit aktivem Beckenboden. Welche Voraussetzungen braucht es? Welche Auswirkungen hat es?

mittags

Atemschulung – Gutes Atmen als Grundvoraussetzung für mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit.

nachmittags

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

morgens

Selbstbewusstsein als wichtige Ressource im täglichen Miteinander in Gesellschaft und Arbeitswelt. Die eigene Persönlichkeit entwickeln.

vormittags

Verbesserte Performance mit Pilates am Arbeitsplatz. Faktoren für eine gesunde Körperhaltung und gestärkte Selbstorganisation. Überprüfung von verschiedenen Ansätzen im Vergleich.

mittags

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?

nachmittags

Einführung in die PME zum Stressabbau am Arbeitsplatz.

Programm

Donnerstag

morgens

Arbeitsplätze - Optimum und Realität? Was kann jede*r Einzelne für seine aufrechte Haltung tun? Rechte und Pflichten.

vormittags

Die eigene Aufrichtung erleben. Blockaden lösen durch Übungen aus dem Pilates.

mittags

Achtsamkeitsorientierte Körperarbeit für ein leistungsfähiges Körperbewusstsein.

nachmittags

Reflexion der Inhalte mit beruflicher Integration in den Alltag.

Freitag

morgens

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.

vormittags

Workshop: „Mein Transfer-Plan“. Entwurf eines möglichst konkreten Plans für den zukünftigen gesundheitsförderlichen Umgang mit Belastungen in Beruf und Alltag.

mittags

Reflexion - Zusammenfassung der Inhalte und Übungssysteme.

nachmittags

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

*Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen, pädagogischen oder aktuellen Gründen vorbehalten!
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.*

Stand: November 2023